

## **ОТВЕТЫ КАПИТАНОВ ПОБЕДИВШИХ КОМАНД ИЛИ КОМАНД-ПРИЗЕРОВ НА ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАТОРА СОРЕВНОВАНИЙ.**

### **ВОПРОСЫ:**

1. Расскажите, пожалуйста, о своих впечатлениях (впечатлениях команды) об участии во Всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий»?
2. Насколько новый и интересный для вас проект «Человек идущий»? Или вы уже принимаете постоянно участие в проекте? Как удалось собрать команду? Какие впечатления от командной ходьбы? Чем отличается новый опыт от предыдущего?
3. Изменилось ли ваше отношение к ходьбе по итогам участия в соревновании? Изменился ли ваш образ жизни? Стали больше ходить? Меньше стали сидеть в офисе, лежать и смотреть телевизор? Или меньше сидеть за рулем?
4. Внесли обязательность двигательной активности в свой график? Что-то изменилось в вашей жизни? Улучшилось настроение или вы похудели, или стали больше гулять и меньше сидеть?
5. Есть ли у вас лайфхаки о том, как победить в соревновании по ходьбе? Как сохранить приверженность к ходьбе после? Как интересно ходить?
6. Как соревнования по ходьбе способствуют сохранению приверженности к движению и любви к ходьбе?
7. Любите ли вы ходить? Почему движения важно для вас? Не хотите болеть и это профилактика или болели и для вас это эффективный метод реабилитации? Просто любите двигаться и гулять на свежем воздухе?
8. Как получилось столько ходить? При чем всей команде? Как войти в топы рейтингов?

### **ОТВЕТЫ:**

**Юлия Левандовская, капитан команды «Лига профессионалов» (г. Магнитогорск, Челябинская обл.), категория «Группы ЗОЖ», 1 место.**

Возможна ли полноценная яркая жизнь без движения? Может ли человек реализовать свой потенциал, скрываясь за аватаркой лишь в цифровом мире? Как стать достойным примером для молодого поколения?

Для меня и моей команды вся жизнь – это движение. Мы не останавливаемся в интеллектуальном развитии, не вязнем в болоте ежедневной рутины, реализуем себя в бизнесе и работе, выделяем время для семьи и отдыха. И конечно же не представляем жизнь без спорта. У кого-то спорт – это работа, у кого-то – хобби, а у кого-то – образ жизни.

В нашей команде «Лига Профессионалов» объединились люди, заряженные на своё развитие и достижение поставленной цели. Мы все очень разные: есть и предприниматели, и железнодорожники, и спортивные тренеры. Объединяет нас здоровый образ жизни. К ЗОЖу у нас комплексный подход, в основе которого лежит прежде всего физическая активность.

Участие в проекте «Человек Идущий» для нас не новинка. В марафоне «Дойти до Берлина» мы заняли 6 место. Прожили этот опыт, поразмыслили над тем, что и как можно улучшить. И вуаля! Мы добились победы! Что мы сделали?

Первое. В команду объединились ребята, действительно нацеленные на результат. Для которых «устал, нет времени, дождь, снег» - всё это не помеха. Как говорится, брали и делали.

Второе. Мы создали чат и ежедневно мотивировали, подбадривали и настраивали друг друга, двигаясь к победе.

Третье. Для каждого из нас физическая активность – это норма. Мы живем сегодняшним, настоящим днем, но думаем о том, какими живчиками мы будем на пенсии, благодаря нынешнему образу жизни. Пройденными шагами прокладываем себе дорогу к здоровью.

Конечно же были и не простые моменты в соревновании. Все мы люди. Участники и болели и детей оставить было не с кем... Но мы команда, и мы справились!

Большая благодарность организаторам за возможность участия и самореализации.

**Ефименко Светлана Васильевна, капитан команды «Путь к здоровью», (г. Абинск, Краснодарского края), категория «Группы ЗОЖ», 2 место**

1. Впечатления самые хорошие. С тех пор, как мы начали участвовать в соревнованиях «Человек идущий», мы почувствовали, что без них стало скучно жить!

2. Мы с самого начала принимаем участие во всех соревнованиях.

Поскольку мы постоянно принимаем участие в проекте, то собрать команду и в этом году мне не составило труда. Мой спортивно-оздоровительный клуб «Школа Здоровья» - это люди спортивные, лёгкие на подъём, готовые познавать себя и свои возможности.

Но командная ходьба – это высокая ответственность, прежде всего!!! И ты должен быть уверен в этих людях. Уверен в том, что на таких людей можно положиться! В этом чемпионате мы поняли, что:

- нужно **ВОВРЕМЯ** формировать команду! У нас были ещё желающие войти в нашу команду, но было уже поздно.

- сколько прошёл сегодня, это твоё! Завтрашним днем нельзя дополнить сегодняшний.

- чтобы пройти свою норму, нужно разделить 25000 на 3 основных подхода! Это для того, чтобы себя не перегружать!

3. За это время очень изменилось отношение к ходьбе. С каждым соревнованием растёт профессионализм. Изменился образ жизни: теперь используем каждую возможность пройти пешком, а не на машине! Телевизор совсем «отошел» в прошлое.

4. Это уже образ жизни! Улучшилось самочувствие, настроение, перестали болеть колени и спина. И самое главное, чувство удовлетворённости, чувство радости и чувство победителя в себе самой над своей ленью или слабостью!

5. Как победить?

- Должен быть хороший контакт с командой (мотивирующий чат, взаимопонимание и взаимоподдержка)

- «Дробная» ходьба, с обязательным планированием дня.

- «Не оставляй на потом то, что нужно сделать сейчас!»

- Важное значение имеет хорошая обувь.

- Дыхание (2×2) во время ходьбы увеличивает скорость и не устаёшь. (Особенно по неровности)

- Если во время ходьбы слушаешь увлекательно-познавательный материал, то не замечаешь ни времени, ни расстояния.

- Или медитация во время ходьбы!

6. Если соревнования длятся не 3 дня, а месяц, а тем более два месяца... и несколько раз в году, то человек ПРИВЫКАЕТ. И это уже становится его частью, его характером, его образом жизни.

7. С возрастом меняется метаболизм и нужно двигаться, чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым. Человек, познавший вкус здоровой жизни, уже не хочет возвращаться к болезням!

8) Сначала победой для меня было 7000 шагов в день. Затем 10000, 16000 и ...25000!

И с каждым результатом мы познаем свои возможности. А когда получаешь желаемый результат, то кажется, что улыбается каждая клеточка моего организма! И это состояние хочется повторять снова и снова!

В команде собрались похожие по характеру люди.

**Сорокина Елена, капитан команды «Сова 33» (город Киржач Владимирской области), категория «Группы ЗОЖ», 3 место**

Очень яркие впечатления и эмоции от жарких соревновательных моментов проекта «Человек Идущий» держат нас до сих пор. Улыбки, разговоры, рассуждения, а главное - привычка ходить, вошедшая уже в нашу жизнь за последние два месяца.

В сентябре я узнала про проект «Человек Идущий». Внутри загорелось жуткое желание принять участие, ощущение брошенного вызова, нажатой кнопки СТАРТ! Тем более, что в окружении есть надежные и проверенные годами люди. Моя спортивная банда... Именно так называю моих любимых членов команды. Надежные, горячие, целеустремленные, отзывчивые и ответственные! Мы все разные: учитель, торговый представитель, строитель, работник оборонной промышленности, тренер. Но разные не только по профессии, но и по возрасту (от 30 до 54 лет). Но объединяет нас всех любовь к спорту и здоровый образ жизни.

Ходьба быстро вошла в наш привычный график жизни. Вошла, захватила, поглотила. Мы научились обходиться без автомобиля, чаще и дольше гулять с собаками, ходить в самый дальний магазин за продуктами. А когда увидели, что в рейтинге мы находимся в первых строчках, то нас уже было не остановить!

Соревнования закончились, а привычка ходить больше и дальше осталась. Подтянулись, похудели, помолодели..., а главное - получили отличный урок работы в команде! Это умение дорогого стоит. «Сила команды — каждый её участник. Сила каждого участника — команда» (*Фил Джексон, профессиональный баскетболист и тренер*). Каждый член команды чувствовал ответственность за результат всей команды! Не важно, какие трудности были на работе или дома. Кроссы на ноги, музыку в уши и... вперед. Я очень благодарна данному проекту за то, что я поняла, что меня окружают такие замечательные люди!!! Спортсмены необычайной выдержки и спортивной мощи!

**Иванов Игорь Анатольевич, капитан команды «Культура СГИИ» (г. Красноярск), категория «Студенческие команды», 1 место.**

Наша команда «Культура СГИИ» участвует с 2019 года в студенческом зачете Всероссийских соревнований по фоновой ходьбе.

1. Соревнования этого года мы уже предвидели, формировали команду из прошлых лет, но основной массой были первокурсники, многие не понимали еще, куда они попали. На протяжении предварительного этапа много участников прошло жесточайший отбор. Из команды выбывали те, кто забывал о том, что это командный зачет. Вышли на основной этап с оптимальным составом. Но всё равно было не легко всем со временным режимом.

2. Проект интересный, уже не новый, хотя есть изменения, обновления. Постоянно принимаем участие в данных состязаниях. Команду собирали с начала сентября 2022 года и на выходе получилась слаженная команда.

Командная ходьба тебя мотивирует, видишь результат свой и всей команды, боишься подвести, не успеть сделать необходимое количество шагов.

Новый проект мне очень понравился, было значительно меньше технических проблем, благодарим за своевременное реагирование техподдержку.

3. Участвуя в соревнованиях, ты вынужден больше двигаться. Наши члены команды стали систематически ходить в институте, по дороге домой и из дома. Иначе не набрать рейтинги. Вечером им звоню, они отвечают: «Мы выходим на прогулку», а время уже

одиннадцатый час ночи... И гуляют так, пока не наберут минимум 25000 шагов. А у кого-то и больше получалось.

4. Соревнования дисциплинируют и мотивируют к двигательной активности, и поэтому вместо отдыха обычного, получается активный отдых. Эмоционально это заряжает человека, и в конце соревнований у многих вес от 5 кг до 10 кг в минусе. Для многих это серьёзный показатель и мотиватор.

5. Лайфхак один – наше здоровье! Либо мы им занимаемся и чувствуем себя великолепно, либо шагаем в аптеку за небольшим разовым улучшением. После длительной ходьбы ложимся на пол и ноги на стену в верх минут на 15-20, эффект лимфа дренажа и скорейшего похудения.

6. Соревнования по ходьбе способствуют сохранению приверженности, вырабатывают в человеке навык к систематичной ходьбе и уже без активных движений не можешь существовать. Это становится привычкой.

7. Активно двигаться люблю сам и вся семья по возможности. Предпочитаем активный отдых, где берем множество позитивных впечатлений. В этом году летом отдыхали в горном Алтае посетили гору Белуха 2800 м., искупались в голубом горном озере. Ежедневно ходим по выходным по Красноярскому хайкингу: Красноярские столбы, Торгашинский хребет, Гремячая грива.

8. Как получилось столько ходить всей командой? Ну, это наверно благодаря жажде быть лучшей командой в России среди всех студентов!!! Командный дух!

**Зеликова Ангелина, капитан команды «Южный Федеральный Университет», г. Ростов-на-Дону (Ростовская область), категория «Студенческие команды», 2 место.**

1. Ежегодно команда Южного Федерального Университета принимает участие во Всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий». За этот период, мы стали единым целым, единым механизмом, который работал как часы. Огромная поддержка исходила от каждого члена команды, невероятная сила духа сопровождала нас на этом пути.

2. Южный Федеральный Университет уже не первый раз является участником данных соревнований. В 2019 году команда стала победителем проекта «Человек идущий». Студенты ежедневного ходили вместе с преподавательским составом, которого нельзя было подвести! Директор Академии ФКиС ЮФУ Степанова Татьяна Анатольевна принимала участие в соревнованиях и придавала невероятный стимул ребятам, она ни разу не прошла менее 25 000 шагов за день. Наш руководитель является примером для нас! Очень много ярких впечатлений осталось от командной ходьбы: мы гуляли, дышали свежим воздухом и стремились к главной цели, совмещали приятное с полезным)

3. Наша команда состояла из людей, которые за здоровый образ жизни! Даже вне соревнований в нашей жизни присутствует двигательная активность и спорт.

4. Во время подготовки и соревнований регулярная ходьба способствовала улучшению обмена веществ, поднятию настроения и положительному функционированию систем организма. Мы были бодры, веселы и сильны! Сейчас тоже!

5. Главный лайфхак – просто ходить! Но интереснее всего ходить большой компанией! Совместные прогулки дали нам возможность больше узнать друг о друге, а также положительно влияли на состояние здоровья в целом.

7. Мы просто любим движение, спорт и активный образ жизни!

8. Слаженная работа, взаимопонимание, поддержка друг друга, сила духа внутри команды-залог успеха!

**Конев Алексей Сергеевич, капитан команды ФГБОУ ВО «Курский государственный университет» (г. Курск), категория «Студенческие команды», 3 место.**

1. Команда с нетерпением ждала начала марафона. Большая часть участников с опытом, и с удовольствием ходили по 25000 шагов, некоторые - постепенно привыкали к таким нагрузкам.

2. Мы в 4-й раз участвуем в соревнованиях. Основной «костяк» уже имелся - постоянные участники, но были и новички. В прошлые годы участники команды проходили дистанции в разных городах (сам в 2021 году в период проведения марафона посетил Белгород, Сочи, Тулу и Москву), в этом году ходили только в родной области.

3. Да, отношение к ходьбе и к соревнованиям конечно изменилось. И изменилось в лучшую сторону: стал отказываться от транспорта, преодолевать огромные расстояния. Для ходьбы вся команда затрачивала по 3-4 часа вместо суммарных 1-2. Конечно же, разбавился сидячий образ жизни активностями. А как иначе?

4. График дня был очень насыщен движением: появилось больше времени на разгрузку, отточил навык ходьбы с темпом из 10:00/км.

5. Лайфхак? Преодолеть самого себя, выключить внутреннее «не хочу», «не могу», делиться достижениями с сокомандниками для их мотивации. Я осуществил свою давнюю мечту, сделав большое кольцо по своему городу Курску (~22,5 км). Приятный бонус - суммарно более 1 000 000 шагов за весь соревновательный период.

6. Прежде всего движение – залог долгой и здоровой жизни. После завершения соревнований участники команды за день проходят больше, нежели до соревновательного периода. А это означает, что сформировалась привычка, означает их приверженность к ходьбе.

7. Я очень люблю ходить. Активность, которая является базовой и полезной. Это и профилактика болезней, это и способ психологически пересмотреть какие-то аспекты, навести порядок в мыслях. Ну и лишний кислород организму на свежем воздухе не помешает.

8. Наша команда каждый раз забирает призовое место: 2019 года - III место, 2020 год - II место, 2021 год - I место. Да, первое место мы не взяли, но призовое место тоже неплохо с учетом обновления состава команды. Участники все были мотивированы и готовы ходить, несмотря на капризы погоды и свою занятость.

**Карпенко Александр Александрович, капитан команды ООО РЕМПУТЬ ММК (г. Магнитогорск), категория «Корпоративные команды», 1 место.**

Ну вот и закончился еще один чемпионат России по фоновой ходьбе! Впечатление моей команды сложно описать – не хватит красок, чтобы выразить полученные положительные эмоции от победы! Ну-у, а я как капитан команды, если честно, выжат, как «лимон». Кроме выполнения своего норматива, приходилось до последней минуты каждых суток, переживать за норматив каждого члена команды.

Главным лайфхаком для победы в соревнованиях я считаю – это правильно подобранный коллектив команды, объединённый идеей и целью показать лучший результат. И еще одним из важных факторов, который привел нас к победе – это правильное распределение дня: утренняя прогулка, рабочий день, вечерняя тренировка. Команда была создана из людей, которые в течение рабочего дня нахаживают не менее 15000 шагов.

И еще одним из положительных эффектов этого марафона стала потеря лишнего веса у членов команды. В моем случае – 3кг.

Увлекаться ходьбой я начал 5 лет назад. Я явлюсь членом общества РФСО «Локомотив». И не однократно участвовал в чемпионате России среди железнодорожников по ходьбе. Как только появился проект «Человек идущий», я сразу принял решение испытать себя.

Сложность этого проекта заключается в том, что мало быть самому готовым к победе нужно еще и собрать команду готовую биться за призовые места.

Лично сам я могу ответственно заявить на своем опыте, что ходьба и плавание помогли мне избавиться от протрузий и межпозвоночных грыж.

Советую всем сделать минимальной нормой своего дня 10000 шагов.

Желаю всем здоровья! Успеха! Будущих побед!

**Галчева Велика Георгиева, капитан команды профилактория «Вуктыльский» при администрации ООО «Газпром добыча Краснодар» (г. Вуктыл, Республика КОМИ), категория «Корпоративные команды», 2 место.**

1. Впечатления от проекта только положительные! Мы все ощутили мощнейший прилив бодрости, энергии, повышение трудоспособности! Мы побывали всей командой в таких замечательных местах: в наших лесах, на берегах рек, на тропах, где к нам выбегали белки и вылетали лесные птицы! А сколько было эмоций от командных марафонов, когда с детьми, мужьями, коллегами по «Человеку идущему», с собаками, пребывающими в восторге от таких прогулок, мы километр за километром шли дружно к выполнению ежедневной 25-ти тысячи шагов! 25 000 – кажется, с одной стороны, это так много! Но

когда дружно, с задором и азартом ты вместе с командой оставляешь позади эти шаги – это не кажется уже таким невыполнимым.

2. Некоторые члены нашей команды уже не новички – они ранее принимали участие в этом проекте и вынесли из проекта только положительные впечатления. Все с большим воодушевлением записались на соревнования. Многие занимаются спортом, любят спорт. Всем хотелось проверить свои силы, выносливость, свои возможности. Непередаваемый командный дух! Чувство единения, поддержки, ежедневная радость от маленьких побед, преодоления себя.

Чем больше человек в команде, тем больше ответственность моя, как капитана, за каждого члена команды, но в этом и есть новый опыт.

3. Наш образ жизни несомненно изменился, и к лучшему. С удовольствием совершаем пешие прогулки и по привычке контролируем количество пройденных шагов. Это уже «в крови». Нам хочется снова участвовать в этих захватывающих соревнованиях, где мы плечом к плечу, преодолевая усталость, а порой, и непогоду, шли к финишу. И, как вдруг, почувствовав второе дыхание, ощущая прилив бодрости, наслаждались тем, что мы можем быть впереди, что мы можем быть лучшими.

4. Для победы очень важно распределить свой день и двигательную активность в течение дня.

5. После соревнований мы автоматически продолжаем подсчет шагов, подчас соревнуясь друг с другом. Ходьбу можно совмещать с прослушиванием музыки, аудиокниг, беседы с друзьями и наблюдением за нашей прекрасной северной природой, дыша свежим смолянистым воздухом тайги.

6. Прожив месяц в предварительном этапе и месяц в графике ежедневной физической активности, мы автоматически стали внедрять эти методы в свой повседневный образ жизни.

7. С учетом того, что наш таежный городок небольшой, мы привыкли везде передвигаться пешком, на работу, на дачу, в бассейн, на стадион, улучшая своё психическое и физическое здоровье.

8. У нас было несколько своих лайфхаков. В команде много тех, у кого есть собаки, и часть команды присоединялась к ним на ежедневных трехразовых выгулах питомцев. На стадион мы так же собирались всей командой, ведь с дружной и веселой командой и ходьба «в охотку», и ходить веселей. Во время рабочих перерывов совершали прогулки по территории профилактория, поднимались по лестничным пролетам, предпочитая пассивный отдых активному.

9. Важна взаимоподдержка. Мы морально, а иногда и своим присутствием поддерживали участников, заканчивающих свою норму дневных шагов. Это командные соревнования, и об этом важно всегда помнить.



**Блаженнов Артём Михайлович, капитан команды ППО ЦЕНТРАЛЬНАЯ ППК, (г. Москва), категория «Корпоративные команды», 3 место**

1. Впечатления от соревнований достаточно положительные т.к. первый раз принимаю участия в данном мероприятии, тем более в качестве капитана. Команда тоже осталась с хорошим впечатлением, не смотря на некоторые сбои самой программы.
  2. Мне понравилось участвовать в соревнованиях. Как я уже говорил, принимаю участие первый раз, но очевидно, что соревнования, тем более командные, мотивируют и дисциплинируют. Команда собиралась просто: немного старого состава, немного новых добровольцев, вот тебе и команда.
  3. Отношение к ходьбе не поменялось, это мой обычный режим – всегда хожу в день по 25 000 шагов. Образ жизни исключительно спортивный. Работа не позволяет вести сидячий образ жизни, таким образом держу себя всегда в хорошей форме.
  4. Поскольку я оптимист, настроение всегда и везде на высоте, соответственно с таким же настроением подходил и к соревнованиям. А с другим настроением и начинать соревноваться не стоит.
  5. Мой лайфхак, как победить в соревнованиях? Ну-у, наверно, это прежде всего – правильная мотивация команды, своевременное принятие мер к разрешению проблемы, интерес и желание борьбы за призовое место.
- Как сохранить приверженность? Наверно чем-то себя подбадривать, находить «мотиваторы», мотивировать на то, что это приносит только пользу.
6. Соревнования - это одна большая приверженность к движению, за которую стоит бороться.
  7. Да, я люблю ходить. Спорт - это движение, а движение - это жизнь. Специально выхожу на улицу на прогулку или пробежку, для меня это повод развеяться, переключиться, ну-у и вести здоровый образ жизни. Это вполне самостоятельная цель.
  8. Правильный подход к соревнованиям - залог неминуемого успеха. Если ты вышел соревноваться, ты должен хотеть победить, иначе это не соревнование.

**Карпенко Татьяна Альбертовна, капитан семейной команды «РФСО Локомотив» (г. Магнитогорск, Челябинская обл.), категория «Семейные команды», 1 место.**

Я впервые приняла участие в соревнованиях по фоновой ходьбе и ни разу не пожалела об этом. Впечатлений об этом периоде масса, и все они только позитивные, яркие и незабываемые.

Мною было принято решение сформировать команду из родственников, живущих не только в моём Магнитогорске. Так мне было удобнее взаимодействовать, мотивировать и контролировать их. Участие в проекте ещё больше объединило нас.

Я с детства занималась спортивной акробатикой, стала мастером спорта, а в данный момент, кроме своей основной работы в больнице, являюсь тренером-инструктором РФСО Локомотив.

Поэтому мне было известно, что занятия ходьбой - это универсальный вид спорта, не имеющий противопоказаний. А уж о пользе ходьбы наслышаны все. В связи с этим, долго уговаривать своих родственников объединиться в семейную команду мне не пришлось. В итоге нас стало 13 участников.

Подводя итоги могу сказать, что свои цели я выполнила: сбросила лишние кг лёгким и доступным способом, а также помогла своим родным избавиться от них, ну и победить!

Отказавшись на время соревнований от поездок на автомобиле, я похудела на 5 кг, улучшила свою физическую форму и, конечно, подняла настроение.

Как выполнять норму в 25 тыс. шагов я поняла сразу и научила свою команду. Ранний подъём и выполнение трети нормы утром - было обязательным нашим условием. Некоторым из нас удавалось осилить половину и больше от нормы за утро.

Ощущая себя в призерах гонки с первых дней, мне удавалось сохранить победный настрой команды весь период соревнований. Мы наблюдали приятные изменения своего тела стоя на весах, и это придавало нам сил.

Ходить пешком понравилось всем. Мы отмечали, что улучшилось качество сна, он настигал нас, как только голова касалась подушки. Мы обошли все скверы и парки, лишний раз оценив архитектуру города. Снизили свой уровень тревоги, избавились от стресса и лишних калорий.

Оказалось, что добираться до спортивного зала или других мест, минуя пробки, это не сложно, а иногда и быстрее.

Я благодарна своей команде за поддержку, за наш спортивный дух, ответственность, пунктуальность и мужество!

Да простят они меня за излишнюю строгость и контроль. Надеюсь, что это стоило тех положительных результатов, которых мы добились совместно!

Ходьба - это прекрасно!

**Пирогова Валентина Анатольевна, капитан команды «Кронштадтские многоходы» (Санкт-Петербург, МО Кронштадт.), категория «Семейные команды», 2 место**

В очередной раз мы узнали о проведении Всероссийских соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий». И решили, что мы должны принять в них участие. Тем более что опыт уже имелся. Мы участвовали уже в соревнованиях в составе семейных команд и групп «ЗОЖ».

На эти соревнования были выбраны самые опытные и выносливые члены нашей команды, которая получила свое название «КРОНШТАДТСКИЕ МНОГОХОДЫ». Мы в очередной раз поставили себе задачу – принять участие, проверить себя на исполнительность, волю и характер и, для того, чтобы показать всем другим

родственникам, друзьям и знакомым как важно вести ЗОЖ и что самое сложное в этом – это преодолеть себя. Ведь дистанцию в 25 тысяч шагов необходимо было проходить ежедневно, независимо от погодных условий, самочувствия и настроения, мы уже знали, что один шаг не дошел, и победы уже нет! Мы все поклонники здорового образа жизни - соблюдаем режим дня, у нас отсутствуют вредные привычки, ежедневно мы делаем зарядку, у нас здоровое питание, мы занимаемся спортом.

И вспомнив фразу «Все победы начинаются с победы над самим собой», мы устремились к своей новой победе! Помня об этом, в любую погоду, ветер, мороз, а иногда и в снег мы ежедневно проходили максимальное количество шагов, поддерживая друг друга. Напряженный рабочий график не всегда давал возможность ходить всей командой, но всегда и везде мы помнили о вызове, данном себе и команде. Ходить приходилось и в разное время суток.

День за днём, преодолевая себя и, несмотря на погодные условия и трудности, мы шли к победе, начиная каждое утро со слов Сенеки: «Сделай первый шаг, и ты увидишь, что все не так страшно», мы подбадривали друг друга в течение дня, и на протяжении всех соревнований.

Наша команда благодарит всех организаторов соревнований, ведь в ходе соревнований мы получили огромный опыт и замечательную привычку к прогулкам в любую погоду, к ежедневной двигательной активности!

PS: самое сложное это всегда носить с собой телефон и не забывать его...иначе шаги не считаются...

**Бородин Евгений Васильевич, капитан команды «Железный шаг» (г. Железногорск, Курская обл.), категория «Семейные команды», 3 место.**

1. Ходьба улучшает настроение. Шагая в хорошем темпе, мы развиваем сердце и легкие. Поэтому положительные эмоции, дух командной работы на протяжении всего периода соревнования затрагивали всех.

2. Команда у меня подобралась ответственная. Каждый старался, вкладывал свой личный результат в общую копилку зачета. Кто не смог добрать шаги во время работы, не ленились и выходили на стадион. У кого дома беговая дорожка, те имели возможность выполнять не только норму, но и немного с запасом.

3. В проекте «Человек идущий» мы участвовали впервые. В предварительном этапе наша команда состояла из 20 человек. Но находится в таком двигательном режиме всем оказалось не просто. Сила духа и азарт не позволили нам сойти с пути. Так, в основной этап, команда «Железный шаг» шагнула уже с четырьмя участниками, самыми активными. Мы - железнодорожники, все коллеги по работе. Деятельные, инициативные.

4. Плюсом командной ходьбы также является полученный нами опыт достигать общих целей. Это ответственность не только за себя, но и за команду. Здесь мы одно целое и не можем подвести друг друга.

5. У каждого из участников команды, откровенно говоря, есть свой любимый вид спорта. Вне работы мы регулярно посвящаем этому время. Но ходьба это абсолютно простой и вседоступный вид активности.

Ежедневные пешие прогулки действительно вошли в повседневный график. Это важная привычка, которая сформировалась за период участия в соревнованиях.

5. Изначально интерес к ходьбе подогревался желанием участвовать и выйти в лидеры проекта. Кроме того, провести пешую прогулку в парке или улице не только родного города а, например, соседнего – разнообразит тренировки, порадует.
6. Движение важно не только для нашего здоровья, но и профессии. По специфике нашей работы приходится проходить участки длиной 7-10 км. Физическая форма здесь должна обеспечивать профессиональную работоспособность.
7. Поэтому большую часть ежедневной нормы ходьбы мы, в основном, реализовывали, выполняя свои непосредственные должностные обязательства. В этом существенный плюс фоновой программы «Человек идущий» - совмещения трудовой деятельности с участием в соревнованиях.

**Высоцкая Анна Анатольевна, капитан команды «Активное долголетие Подольск» (г. Подольск, Московская обл.), категория «Команды пенсионеров», 1 место.**

1. На сегодняшний день это единственный проект, который не только пропагандирует пользу ходьбы, но и объединяет огромную аудиторию. Поэтому мы гордимся тем, что стали участниками этой программы.
  2. Мы являемся постоянными участниками проекта и всегда занимаем лидирующие позиции. Практически все члены команды занимаются ходьбой и являются членами команды «Радость движения». Сегодня это более двухсот активных и позитивных подольчан старшего поколения. Поэтому у нас нет проблемы сформировать состав команды, реально претендующей на призовое место. Высокий уровень подготовки, личная ответственность и командный дух позволяет добиваться стабильного высокого личного, а значит и командного результата. Каждое следующее соревнование легче предыдущего.
  3. Все члены команды Радость движения давно сделали свой выбор в пользу двигательной активности. Ежедневно каждый участник на занятиях и в индивидуальном порядке проходит не менее 10 000 шагов.
- Поэтому ежедневные по 25 000 шагов нам преодолеть было по силам. Хотя, если откровенно, для старшего поколения эта цифра великовата, ведь два месяца ежедневно приходилось вышагивать по 20 километров.
4. Как было сказано ранее, курс на двигательную активность мы выбрали давно.
- При этом у каждого произошли реальные положительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, укрепления иммунитета и улучшения настроения. Мы смело смотрим в завтрашний день.
5. Секрет один - не лениться и правильно распределить нагрузку в течении дня.
- Огромное подспорье в длительных пешеходных прогулках - палочки, т.к. они реально снижают нагрузку на суставы.

Мотивация к двигательной активности серьёзный вопрос. Приходите к нам на занятия и вы точно полюбите ходьбу и станете проводником Здорового образа жизни!

6. Участие в Соревновательном процессе это стремление каждого проявить себя, показать высокий результат и вывести команду на ведущие позиции.

7. Как сказано ранее, двигательная активность нам дала реальные позитивные изменения в состоянии здоровья и сформировала прекрасное настроение и уверенность в завтрашнем дне.

Активный гражданин - это про нас.

8. Высокий уровень подготовки и организованности, личная ответственность каждого участника - вот секрет успеха!

**Попова Лидия Алексеевна, капитан команды «Белово Ветераны МВД» (г. Белово (Кемеровская область), категория «Команды пенсионеров», 2 место.**

1. Впечатления от соревнования только положительные. Через чат в ватцапе мы общались командой каждый день. Мы знали, кто чем занимается, какие события происходят в семье. Особенно сложной была первая половина подготовительного периода, когда нарабатывалась система ходьбы. Люди все возрастные, были и проблемы с телефонами, и со временем, и с нагрузкой, и с погодой, но спортивный азарт и желание победить дали свои плоды. Скажу честно, было трудновато. Но команда настолько сдружилась, все друг друга подбадривали и поддерживали.

2. Это наше третье участие в проекте «ЧИ». Два года мы принимали участие в команде «Ветераны Кузбасса». В этом году решили создать свою команду, т.к. желающих участвовать в соревновании стало много и появилась возможность создать вторую команду от города Белово. Командная ходьба сближает людей, за два месяца мы стали как родные, каждый чувствовал ответственность, поддержку друг друга.

3. Конечно, мы сделали выводы по итогам участия в соревновании. В следующем году мы обязательно увеличим количество членов команды. У нас огромный потенциал. Проект «ЧИ» - замечательный проект уже тем, что вывел нас на спортивную дорожку. У нас чудесный парк, в котором гулять одно удовольствие. Мы все продолжаем встречаться после трудового дня в парке, только немного уменьшили нагрузку.

4. Мы много времени проводим в офисе, за компьютером, но на работу и с работы мы перестали пользоваться транспортом, а продолжаем свою двигательную активность. Мы просто стали больше гулять на свежем воздухе.

5. Лайфхаком нашей команды было желание победить, и поддержка друг друга в команде. Все члены команды настолько были ответственны, что не могли подвести команду и таким образом мы пришли к победе.

6. За два месяца ходьбы команда наработала систему ходьбы и вошла в ритм, который не будет менять и после соревнований.

7. Ходить мы любим, так как это движение, мы не хотим болеть, и просто гулять на свежем воздухе и общаться всей нашей дружной командой. И если будут новые соревнования, то все члены команды хотят снова участвовать в них.

8. Ходьба в соревновании – это спортивный азарт, поэтому у команды получилось набрать максимальное количество шагов. Мы гордимся этими результатами, и хотим участвовать в следующих этапах.

**Александр Михайлович Боршняков, капитан команды «Московское долголетие ЮВАО» (г. Москва), категория «Команды пенсионеров», 3 место.**

Я впервые узнал о соревнованиях проекта «Человек, идущий» в сентябре 2022 года. Раньше об этом никогда не слышал. Но я всегда любил ходьбу, бег. В молодости занимался спортивным ориентированием. Уже в зрелом возрасте имел опыт забегов на 5, 10 километров. Несколько лет назад пробегал полумарафон 21 км. В 2020 году сдал нормы ГТО на отлично.

Исходя из этих моих былых заслуг руководство Московского Долголетия подразделение «Некрасовка» города Москвы доверила мне быть капитаном команды Московское долголетие Юго-Восточного административного округа (ЮВАО).

С возрастом у меня появились проблемы с сердцем - диагноз «пароксизмальная фибрилляция предсердий» и интенсивные беговые нагрузки пока для меня ограничены, так как я в марте 2022 года перенёс операцию на сердце - радиочастотная абляция. Я посоветовался со своим кардиологом, он дал мне согласие на участие в соревнованиях по фоновой ходьбе.

В результате этих соревнований я похудел на 5 килограмм, изменился состав тела, телесный жир сократился, а мышечная масса тела увеличилась. Улучшился состав крови. По результатам анализа сократился холестерин. Я значительно сократил медикаментозную терапию, по согласованию с аритмологом.

В начале соревнования мне было трудно. Так как каждый день ходить по 25000 шагов, по 20 км - это не просто. И для этого нужно резервировать 4 - 5 часов каждый день. Но, постепенно я втянулся. Организм вспомнил прошлую физическую нагрузку и сам процесс ходьбы вновь стал доставлять мне удовольствие.

Во время ходьбы у меня возникает особое медитативное состояние который помогает мне размышлять о текущих делах, находить решение в ситуациях на работе и вообще о смысле жизни.

Именно такие размышления, во время пеших тренировок привели меня к решению, наделили меня уверенностью о повышении своей квалификации психолога и я 57 лет решил реализовать свою мечту молодости, отучиться в Московском Государственном Университете имени М. В. Ломоносова на специализации «Спортивная психология».

Наша команда собиралась со всего Юго-Восточного административного округа города Москвы со всех 12 районов, подразделений. Желающих было много. Для достижения

высоких спортивных результатов пришлось на предварительном этапе проводить внутрикомандные отборочные соревнования, для того, чтобы выявить лучших из лучших. В результате этого сформировалась команда целеустремлённых, мотивированных людей разного возраста, от 55 до 75 лет, в составе 8 человек. В процессе соревнований каждый выкладывался по максимуму. Все участники команды поддерживали друг друга. Сформировался сплочённый командный дух. Некоторые участники нашей команды уже 2-й раз участвовали в соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий» и с удовольствием делились своим прошлым опытом, который очень помог нашей команде занять высокое место, разделить 1 место с 4-мя другими командами, стать одной из 5 команд, которые прошли максимум, 800000 шагов, из 131 команды.

После соревнований я сделал для себя ещё несколько открытий. Ходьба самый доступный и эффективный метод для укрепления здоровья человека. Я смог на своём примере дополнительно увлечь многих людей заниматься ходьбой. Теперь у меня появилась новая привычка, всякий раз, когда мне приходится кого-то ждать, например детей из художественной школы, то я могу провести это время с большей пользой для себя, могу параллельно провести пешую тренировку. Я укрепил своё здоровье. И теперь, ходьба - одна из самых любимых для меня форм тренировок.

Наша команда планирует и в дальнейшем принимать участие в этих соревнованиях. Кроме того, у нас есть план по расширению участков, привлечению новых людей. Мы планируем внести корректировку в наших существующих занятиях спортивной ходьбой. Планируем устраивать регулярные внутренние соревнования. И к следующим соревнованиям по фоновой ходьбе «Человек идущий» выставить несколько команд.

Фоновая ходьба, проекта «Человек идущий» очень хорошо развивает любовь к спорту, способствует формированию интереса к движению, подвижному образу жизни.

Способствует профилактике заболеваний, лечению существующих болезней, для людей пенсионного возраста это особенно важно.

Кроме того, длительные пешие прогулки помогают открыть новые, неизведанные места любимого города. Совмещая тренировку с экскурсиями, можно многое вспомнить и многое открыть в своём городе, в парке, соседних районах.

Призываю всех участвовать в соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий».

**Бут Андрей Владимирович, капитан команды «ЗОЖ.31.Вал» (г. Валуйки, Белгородская обл.), категория «Муниципальные команды», 1 место.**

1. В момент проведения и после соревнований у меня осталась масса положительных эмоций, и от общения с участниками, которых удаётся увидеть лишь на таких мероприятиях, и от знакомства с новыми интересными людьми. Ну а сам процесс соревнований, я уверен, никого не оставил равнодушным, ведь ходьба пешком – такое простое и естественное для каждого человека движение. Ходьба может принести пользу вашему организму. Очень благодарен организаторам соревнований – Благотворительному фонду Лиги здоровья нации за проведения подобных полезных мероприятий.



2. В данном проекте я принимаю участие впервые. Многие участники команды уже не первый год участвуют, поэтому желание было, и проблем с командой не появилось, ждем следующего соревнования с радостью.
3. Мое отношение к ходьбе, как и к занятиям физической культурой в целом, всегда было в приоритете. Думаю да, ходить я стал чуть больше, и действительно реже сидеть за рулем, бывало, что автомобиль даже не выезжал из гаража – пешком на работу, пешком с работы, и настроение даже поднималось.
4. Как я и говорил раньше, хожу я всегда много, и время всегда на это нахожу, особенно вечером. Настроение при ходьбе всегда хорошее, стараюсь быть позитивным человеком. Гулять я стал действительно больше, сидеть меньше, хотя не могу сказать, что много сидел, стараюсь всегда быть в движении.
5. Никаких особых лайфхаков конечно нет, просто нужно любить заниматься спортом, и ходьба в этом помогает очень, и настроение поднять и разгрузиться физически и морально. Интересно ходить конечно компанией, можно много хороших тем обсудить, жаль не всегда удастся всем собраться в одном месте.
6. Сами по себе соревнования, это уже спортивный интерес, особенно когда знаешь, что участвует много команд со всей страны и победить всегда приятно. А любовь к ходьбе есть у каждого участника нашей команды, хотя возможно кто-то действительно полюбил ходьбу еще больше.
7. Как я и говорил раньше, физическая культура для меня в приоритете, и я действительно это люблю и все что можно отнести к этому, и ходьба не исключение. Я думаю, многие любят гулять на свежем воздухе, ведь что может быть лучше, и я думаю, многие со мной согласятся.
8. Столько ходить не сложно, когда находишься постоянно в движении, и вся команда постоянно в движении, многие ходили даже больше и так каждый день, с хорошим настроением, возможно, это и помогло войти в топ рейтинга. Благодарен за это всем участникам моей команды.

**Коноплев Анатолий Николаевич, капитан команды «Пучежские нордики» (г. Пучеж, Ивановская обл.), категория «Муниципальные команды», 2 место.**

В сентябре 2018 года в нашем небольшом городке Пучеже Ивановской области, расположенном на берегу Волги, была создана группа любителей скандинавской ходьбы под моим руководством. 3-4 раза в год среди занимающихся СХ проводили соревнования на дистанции 3, 5 и 10 км без учета времени, которую выбирали участники в зависимости от их физической подготовленности. Все участники, закончившие дистанцию, награждались памятной медалью.

В феврале 2019 года предложил всем занимающимся СХ в нашей группе в честь Дня Победы дойти до Берлина, складывая пройденные километры всеми занимающимися. Мне пришлось пройденные участниками марш-броска на Берлин километры ежедневно заносить в электронную таблицу в компьютере. За каждую тысячу пройденных километров участнику вручалась памятная медаль. Предложенная система соревнований подтолкнула занимающихся СХ ходить систематически не менее часа 3-4 раза в неделю.



В сентябре 2020 года от спортивного руководства Пучежского района поступило предложение поучаствовать в соревновании по фоновой ходьбе в рамках Программы «Человек идущий». Мной была собрана команда из двадцати трех участников, которую назвали «Пучежские нордики».

Участие Пучежских нордиков к командным соревнованиям, проводимых в рамках Всероссийской программы «Человек идущий», сплотила нас всех в едином порыве сравнить свои силы с лучшими командами России. Следует отметить, что более 2/3 участников нашей команды пенсионеры, а Артамонова Руфина Александровна, 1935 года рождения, проходила ежедневно по 25 000 шагов в ходе основных этапов соревнований. На первых порах почти все участники столкнулись с техническими проблемами подсчета шагов Приложением на телефонах. Однако впоследствии все было отлажено, все проблемные вопросы решались через Приложение в «Вацапе», где мы создали свою группу. В период основного этапа соревнований с 15 октября по 15 ноября 2022 года все участники команды ходили ежедневно по 3-4 раза в день не менее часа на свежем воздухе, что положительно сказывалось на их самочувствии.

Начиная с сентября 2020 года, мы стали награждать памятными медалями всех участников нашей команды за каждый пройденный миллион шагов памятной медалью, что подтолкнуло Пучежских нордиков к ежедневным занятиям скандинавской ходьбой не только во время соревнований, но и в период подготовки к соревнованиям. За прошедшие с начала участия в соревнованиях по фоновой ходьбе два года восемь Пучежских нордиков уже прошагали более 10-ти миллионов шагов.

Считаю, что вы правильно ограничили количество зачетных ежедневно пройденных шагов каждым из участников команды 25 000 шагов, поскольку большее количество шагов может отрицательно сказаться на здоровье ходяков.

Все участники соревнований отмечают положительные изменения в своей жизни, так как ранее большинство из них не вели до этого активного образа жизни, мало ходили пешком, проводили много времени у телевизора. Систематические занятия скандинавской ходьбой помогли некоторым избавиться от лишнего веса, от повышенного артериального давления, от болей в суставах ног и рук.

Необходимо отметить, что в течение периодов участия в соревнованиях по фоновой ходьбе никто из команды не простужался и не болел ни одного дня.

Полагаю, что для поддержания желания ходить, двигаться, а не сидеть у телевизора, необходима более активная пропаганда здорового образа жизни на телевидении. К сожалению, в последние годы мало проводится массовых спортивных и оздоровительных мероприятий в городах и районах.

Ваша команда «Человек идущий» придумала отличную систему организации таких массовых командных соревнований, в которых могут принять участие все жители нашей необъятной страны. Спортивным руководителям регионов России нужно предложить проводить параллельный подсчет результатов отдельно по каждому региону и награждать команды-призеры соревнований в каждом регионе.

В 2022 году в чемпионате России по фоновой ходьбе приняли участие 8 школьных команд Пучежского района (почти 150 школьников и педагогов) отдел образования района учредил награды для команд-призеров этих соревнований.

**Тугусова Лариса Валерьевна, капитан команды МБДОУ №56 Искорка П&О (г. Сургут, ХМАО-ЮГРА), категория «Муниципальные команды», 3 место.**

**Текст составлен членом команды Мельниковой Ириной Валерьевной.**

«Спасибо!» Именно с этого слова хочется начать. Спасибо организаторам соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» за возможность стать частичкой

всемирного/вселенского здоровья, командам со всей нашей большой страны за атмосферу соперничества, родной команде «Искорка» и каждому в отдельности за желание принять участие, огромное терпение, взаимную поддержку и стремление к единой цели!

Уже второй год заветные 25 тысяч шагов объединяют нас, таких разных, в одну большую команду. Теперь мы не только сотрудники/коллеги, но и единомышленники в достижении ежедневного результата. Легко ли это было? Да, непросто. Не каждый из нас за день проходит такое количество шагов, особенно если условия работы не предполагают активность. Оказалось, все решается: утренняя прогулка, отказ от поездки в машине в пользу «пройдуся до работы пешком и обратно», выделенное время на себя во время секции ребенка, неожиданное знакомство с новыми парками нашего города, приобретение сумочек на руку, чтобы телефон был всегда рядом и не упустить ни одного шага, все это привело к постоянному желанию двигаться, гулять на свежем воздухе, и что особо важно, улучшению здоровья и настроения.

При этом, у каждого организовался свой режим – у кого-то получалось «пошагать» в первой половине дня и, радуя сообщением для команды «Я все!» в общей группе Viber под восторженные смайлики, повышать личное рекордное количество шагов, а у кого-то возможность появлялась к вечеру, но, в любом случае, командный дух, подбадривание со стороны коллег, искрометный юмор в поддержку шагающих, ощущался постоянно.

А чего стоили наши общие встречи в выходные дни: прогулки, видео- и фотосъемки для конкурсов и командного архива, знакомство поближе и заслуженное пирожное в кафе. И, конечно, отдельное «спасибо» нашей северной погоде: хорошая была осень, сухая, солнечная, красочная, мы радовались каждому дню, разве, что недельку прорывались сквозь ветер, снег и прочую непогоду. Все это не позволило нам сдаться, а наоборот, шаг за шагом, с еще большим рвением идти к победе!

А что для нас победа? Это Команда, Ответственность, Результат! А также полезные и правильные привычки «а не пройтись ли мне пешком», «взяла ли телефон, ведь я шагаю», «проверю, а молодец ли я сегодня»...