

## Школа ходьбы на ВДНХ подвела итоги работы за первое полугодие

21.08.2017

Более 3000 человек приняло участие в мероприятиях Школы ходьбы «10 000 шагов» на ВДНХ в первом полугодии. Об этом говорится в отчёте, составленном организатором Школы – Спортивным клубом «Квадрат».

При подготовке проекта в прошлом году было учтено то, что ходьба является наиболее естественным и эффективным видом двигательной активности человека, не требующей специального оборудования и подготовки и не имеющей возрастных ограничений. Вместе с тем, в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по организации оптимального режима двигательной активности указано, что для общей профилактики неинфекционных заболеваний, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо, чтобы человек проходил в день не менее 10000 шагов (7 - 8 км).

Главная задача растущего сообщества, приверженного здоровому образу жизни – оказывать как можно большее влияние на тех людей, кому надо решительно менять свой образ жизни, наращивать двигательную активность.

Напомним что, 26 июля с.г. на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам глава Правительства РФ Дмитрий Медведев сообщил, что в настоящее время значительное число людей бросают курить, следят за весом, стараются всё больше ходить пешком, пробуют разные индивидуальные системы питания. «Если человек с детства занимается физкультурой, велика вероятность того, что он сохранит эту привычку на всю жизнь. И к этому можно и нужно мотивировать», - уверен Дмитрий Медведев.

К укреплению здоровья приводят такие циклические движения, как лыжи, плавание, велосипед, бег, но, самое полезное – это ходьба, - уверены специалисты.

«Все большее количество людей, особенно молодежи, ответственно относятся к своему здоровью и регулярно занимаются спортом. Акция «10 000 шагов» нацелена, прежде всего, на тех людей, кто к этому пока не пришел, нуждается в усилении двигательной активности и не знает, с чего начать, - поясняет профессор Первого МГМУ им. И.М. Сеченова Евгений Ачкасов. - Мы стараемся поменять менталитет человека, его взгляд на свое здоровье, взять ответственность на себя. И поэтому предлагаем сделать первые шаги в этом направлении вместе с нами».

Отметим, что в самом начале работы Школы ходьбы было разработано несколько вариантов пешеходных маршрутов по территории ВДНХ, парка-усады «Останкино» и Ботанического сада для лиц разного возраста и физических возможностей.

В настоящее время в Павильоне № 70 ВДНХ также установлено специализированное оборудование для оперативного обследования участников проводимых мероприятий и определения артериального давления, пульса, веса, индекса массы тела и других параметров.

Посетители этого Центра здоровья могут получить бесплатные консультации по повышению физической активности и профилактике так называемых «болезней цивилизации»: сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта.

На основании данных, полученных в Школе ходьбы, планируется разработать методическое руководство для специалистов, в котором будут раскрыты практические аспекты мероприятий, направленных на профилактику неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни.

При реализации социально значимого проекта «Школа ходьбы «10000 шагов» используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 № 68-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

---

Адрес страницы: <http://nagorny.mos.ru/presscenter/news-regions/detail/6746724.html>

---

[Управа Нагорного района](#)