

О проекте

-Грантовое направление, которому преимущественно соответствует планируемая деятельность по проекту:

Охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни

-Тематика грантового направления, которому преимущественно соответствует планируемая деятельность по проекту

Деятельность в области физической культуры и спорта (за исключением профессионального спорта)

-Название проекта, на реализацию которого запрашивается грант

Зелёное кольцо Тюмени

-Краткое описание проекта (деятельности в рамках проекта)

«Маршруты здоровья у каждого есть-
В больницу, в аптеку, а я иду в лес.
Мне не страшны инфаркт, и вирус
Иду в маршрут, и в плюс, и в минус!
И предлагаю Вам: "Преодолевая лень,
Ходите, люди! Ходи, Тюмень!"

Таким стихотворением известного в регионе популяризатора Здорового Образа Жизни Бориса Михайловича Воронцова мы бы хотели начать описание нашего «Проекта».

Проект "Зелёное кольцо Тюмени" (далее - Проект) нацелен мотивировать людей молодого, среднего и старшего возраста к оптимизации ежедневной двигательной активности. В основе Проекта лежит организация городских спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и туристически-познавательных мероприятий по северной (скандинавской) и фоновой ходьбе с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов. Комплекс круглогодичных мероприятий будет проходить на безвозмездной основе, в специально подготовленных местах ("Маршруты здоровья") на системной основе в течение длительного (18 месяцев) периода времени, что приведёт к формированию оптимального двигательного режима и привычки к правильной, научно-обоснованной ходьбе под руководством подготовленных инструкторов и, как следствие, к увеличению количества людей, систематически занимающихся физической культурой и массовым спортом, в том числе имеющих ограничения по состоянию здоровья (люди, перенёсшие тяжёлые заболевания, в том числе, имеющие серьёзные последствия после новой коронавирусной инфекции) и нуждающиеся в физической реабилитации.

-География проекта

город Тюмень, Тюменский район

-Целевые группы проекта

Люди дееспособного, и старшего возраста (18-75 лет) желающие проводить свободное время активно, и рационально.

Люди дееспособного, и старшего возраста (18-75 лет) перенёвшие коронавирусную инфекцию.

-Описание проблемы целевой группы, обоснование социальной значимости проекта

Участники Проекта - люди молодого, зрелого и пожилого возраста, невысокого и среднего достатка, имеющие желание к социализации и занятиям ЗОЖ, но столкнувшиеся с существенными объективными сложностями в реализации физиологически привычной двигательной активности: лица перенёвшие серьёзные заболевания, в том числе, новую коронавирусную инфекцию. Учитывая большое количество ограничений и доступа на социальные объекты в связи с пандемией, вынужденный малоподвижный образ жизни, недостаток общения, высокую потребность в реабилитации средствами и методами физической культуры с соблюдением требований надзорных органов (социальная дистанция и т.д.), одним из самых мало затратных и крайне эффективных направлений являются занятия на свежем воздухе без использования сложных и дорогостоящих тренажёров. Скандинавская (Северная) ходьба под руководством прошедших обучение инструкторов максимально проста в освоении и доступна практически всем. А специально подготовленные трассы (Маршруты Здоровья) снижают к минимуму риски и травматизм. Серьёзные последствия перенесённой инфекции (осложнения со стороны практически всех органов и систем, особенно кардиореспираторной), значительное количество заболевших, и огромная нагрузка сферы здравоохранения дают ясно понять, что наиболее приемлемыми и физиологичными являются занятия аэробными нагрузками с постепенным их увеличением через физические упражнения.

-Цель проекта

Используя естественную потребность человека в движении, - улучшить качественные показатели жизни целевых групп проекта, а именно: профилактика наступления старости, простыми и эффективными мерами, способствовать активизации восстановительных, и регенеративных процессов организма (в том числе, и реабилитация после перенесённой коронавирусной инфекцией), вовлечение одиноких людей в соответствующие социальные группы

-Дальнейшее развитие проекта

Команда проекта "Зелёное кольцо Тюмени" искренне верит в успех реализации намеченной цели, и уже работает над развитием дальнейших планов, нацеленных на географическое расширение проекта за пределами города Тюмень. В перспективе развитие формирований северной ходьбы в других регионах РФ, а также освоение, и внедрение в маршруты здоровья дальних трекинг-туров (Урал, Крым, Сев. Кавказ, Алтай, Байкал, и др.). Планируется разработка учебно-методических пособий, в рамках отчетных мероприятий проведение мастер-классов с участием приглашённых специалистов- профессионалов по северной (скандинавской) ходьбе.

По окончании финансирования проекта, целевая аудитория, постоянно принимающая участие в тренировочном процессе и мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ, продолжит заниматься на безвозмездной основе с инструкторами по спорту по месту жительства, работы и отдыха граждан. Планируется вовлечение в Проект трудовые коллективы предприятий и организаций реального сектора экономики для развития корпоративного физкультурно-спортивного движения и создания спортивных клубов в организациях г. Тюмени.