Центр компетенции по физической активности   
(SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus)

Сообщение для прессы

11.09.2023

**На Неделю спорта зарегистрировано уже более 700 мероприятий.**

**На Неделю спорта, которая пройдет с 23 по 30 сентября по всей Эстонии, зарегистрировано уже более 700 различных мероприятий, связанных с физической активностью, общее количество участников которых превышает 133 000 человек. Все, кто интересуется движением, могут зарегистрировать свое мероприятие на сайте** [**Недели спорта**](http://www.spordinadal.ee/) **до 22 сентября.**

«Неделя спорта в этом году проводится в девятый раз и с годами приобретает все большую популярность», – отметила **Ренна Нелис**, координатор Недели спорта и руководитель проектов Центра компетенции по физической активности, добавив, что если в первые годы в рамках Недели спорта проводилось 800–900 мероприятий, связанных с физической активностью, то в прошлом году их было уже почти 1200. «Главное в Неделе спорта то, что ее мероприятия организуют сами жители Эстонии, то есть каждый из нас может выступить с собственной инициативой движения в своем родном городе, в любом регионе Эстонии», – добавила Нелис.

Всем желающим принять участие в Неделе спорта, независимо от возраста, пола и физических возможностей, предлагается организовать свое мероприятие, например, день здоровья, поход или просто активный отдых для себя, своих друзей или коллег. «Для спортивной недели идеально подходят также различные лекции, мастер-классы, семинары и конференции, направленные на повышение осведомленности о движении и здоровье», – сообщила Нелис. «На протяжении многих лет образовательные учреждения, работодатели, органы местного самоуправления, государственные учреждения и другие организации проявляли инициативу в организации мероприятий, связанных с физической активностью, чтобы побудить как можно больше людей быть активными в своей повседневной жизни», – пояснила Нелис.

Мероприятие, связанное с физической активностью, можно зарегистрировать [на сайте Недели спорта](https://spordinadal.ee/) не позднее 22 сентября.

Уже стало традицией, что в течение недели по всей Эстонии проводится также ряд традиционных мероприятий. 22 сентября в 28 местах по всей Эстонии пройдет благотворительная детская эстафета [Teatejooks,](https://www.teatejooks.ee/) в которой примут участие около 13 000 человек. Кульминацией Недели спорта станет Ночь [#BeActive Night](https://spordinadal.ee/et/beactive-night) 23 сентября, в рамках которой можно будет поучиться городскому ориентированию в парке Кадриорг в Таллинне. Мероприятие проходит без предварительной регистрации и является бесплатным для всех участников. 30 сентября мероприятия по городскому ориентированию #BeActive Night пройдут также в Кярдла, Пярну, Пылва и Кехра.  24 сентября можно будет принять участие в [Народном забеге Пайде–Тюри](https://www.rahvajooks.ee/), [Кырвемааском веломарафоне Sportland](https://sport.sportlandkorvemaa.ee/#first) и[Марафоне впечатлений в Алутагузе](https://www.elamusmaratonid.ee/elamusmaratonid/4-alutaguse-elamusmaraton). 28 сентября все желающие приглашаются [пройти тест на проверку физических способностей](https://spordinadal.ee/et/nato-test)  (так называемый «тест НАТО») в Таллинне, Нарве, Тарту и Пярну. Тесты проводит Эстонский союз корпоративного спорта в сотрудничестве с Департаментом оборонных ресурсов.

С сегодняшнего дня призывы к участию в Неделе спорта транслируются по телевидению, радио и на уличных экранах. Посмотреть иллюстративные материалы можно [здесь](https://drive.google.com/drive/folders/1S3fIx-_OCTmnXVYbF-ubYvH7hnyOzwOF?usp=sharing).

**Общая информация:**

Нынешний год объявлен Министерством культуры годом физической активности, цель которого состоит в том, чтобы повысить интерес общества к физическим упражнениям и более здоровому образу жизни и тем самым увеличить число жителей Эстонии, регулярно занимающихся подвижной деятельностью. Цель инициативы состоит в том, чтобы сосредоточиться в основном на физически неактивных людях – детях, молодежи, семьях, а также на людях среднего и пожилого возраста – и предложить им посильные и доступные возможности для повышения физической активности. С помощью открытых тренировок и простых инструкций людям помогают выработать привычку к регулярным занятиям подвижной деятельностью.

Мероприятия Недели спорта являются частью программы года физической активности. В прошлом году в рамках Недели спорта в 42 странах мира было проведено около 23 000 мероприятий, связанных с физической активностью, в которых приняли участие более 13 миллионов человек. В 2022 году наибольший вклад в Неделю спорта в Эстонии внесли общеобразовательные школы и детские сады, по инициативе которых было проведено 1100 мероприятий. Спортивные клубы предоставили населению дополнительные возможности для занятий подвижной деятельностью в 247 случаях, а работодатели – в 62 случаях. Всего в рамках Недели спорта в Эстонии было зарегистрировано 1183 мероприятия и 204 323 случая участия, что делает ее крупнейшим мероприятием, пропагандирующим физическую активность и здоровый образ жизни в Эстонии.

**Зачем нужно больше двигаться:**

* движение помогает оставаться в лучшей физической форме, укрепляет мышцы и предотвращает заболевания;
* движение улучшает обмен веществ и помогает снижать вес тела или поддерживать его стабильным;
* движение помогает держать артериальное давление в порядке;
* движение поддерживает здоровье сердца;
* физическая активность днем приводит к лучшему сну ночью;
* движение повышает активность мозга и улучшает работоспособность;
* движение уменьшает стресс и тревогу, а также предотвращает депрессию.

Год физической активности объявило Министерство культуры. Мероприятия года физической активности и Недели спорта организуются Центром компетенции по физической активности.

Дополнительная информация:

Майя Бурлака

Центр компетенции по физической активности

Руководитель по вопросам коммуникации

телефон: 522 5400

электронная почта: [maia@liigume.ee](mailto:maia@liigume.ee)