

ФЕДЕРАЦИЯ ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

# ПРОРЫВ К ЗДОРОВЬЮ

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ  
НАШ ВКЛАД 



# ПРОРЫВ К ЗДОРОВЬЮ

СООТВЕТСТВУЕТ ЦЕЛЯМ И ЗАДАЧАМ

**НАЦПРОЕКТ /**

Демография

**ФЕДПРОЕКТ /**

Спорт – норма жизни

«Прорыв к здоровью» - физкультурно-оздоровительная программа.

Ее цель – увеличение числа регулярно тренирующегося числа трудящихся студентов, рабочей молодежи, людей среднего возраста путем формирования у них интереса и мотивации к ведению здорового образа жизни.

В ходе проекта 43 000 человек из целевой группы улучшат качество своих знаний о тренировках и ЗОЖ, получат доступные методики и программы тренировок, сформируют привычку регулярно тренироваться.

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД /

Кроме того, тренировочные методики проекта можно будет использовать для подготовки населения к выполнению нормативов ГТО. Отложенный итог проекта – увеличение числа населения, регулярно тренирующегося и ведущего ЗОЖ. до 70%.  
.Для решения проблемы нужен комплексный подход

## ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ/

Целевая аудитория проекта:  
молодежь от 14 до 24 лет:  
школьники старших классов и студенты;-студенты вузов в возрасте от 17 до 25 лет;

работающие студенты 20 – 24 лет;- рабочая молодежь 25 – 35 лет;- основной рабочий класс (36 – 60 лет)

Создать условия для вовлечения молодежи студентов в занятия воздушно-силовой атлетикой, физической культурой и массовым спортом и повышения их уровня физподготовки.  
Демонстрировать комплекс упражнений гражданско-прикладного характера, необходимых для выполнения соревновательных задач в настоящей дисциплине

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ /

Увеличение числа регулярно тренирующегося числа молодёжи, трудящихся студентов, рабочей молодёжи, людей среднего возраста путем формирования у них интереса и мотивации к ведению здорового образа жизни

## МАСШТАБ ПРОГРАММЫ /

**27** РЕГИОНОВ  
РОССИИ

Москва, Московская область, Владимирская область, Калининградская область, Рязанская область, Самарская область, Ульяновская область, Башкортостан, Новосибирская область, Омская область, Калужская область, Ивановская область, Краснодарский край, Ростовская область, Ленинградская область, Оренбургская область, Тверская область, Брянская область, Пензенская область, Саратовская область, Пермский край, Санкт-Петербург, Мурманская область, Республика Мордовия, Республика Крым, Удмуртия, Волгоградская область

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ /

### Развитие

спортивного студенческого сообщества по молодежным субкультурным видам спорта «Прорыв к здоровью» как программы спортивно-патриотического воспитания молодежи и программы систематических занятий физкультурой и массовым спортом с населением.

### Сбор и обработка

существующей информации о тренировках, создание (совместно с экспертами) современной информационной базы знаний (тренировочные методики и программы тренировок)

### Взаимодействие

со спорткомитетами в регионах реализации проекта с целью распространения информации и привлечения участников проекта

### Повысить уровень

физической активности целевой аудитории за счет использования социальных сетей как привычных для целевой аудитории площадок коммуникации и внедрения собранной информационной базы

# СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ И ДИНАМИКА ПРОГРАММЫ

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ /

С 1 мая 2021 года – по настоящее время

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ПРОГРАММЫ /

Наш проект «Прорыв к здоровью» рассчитан как на занятия с инструктором так и самостоятельно: дома, на работе, на территории где располагается соответствующая спортивная площадка. У нас уникальный проект, потому что не зависит от геополитической обстановки. Проект «Прорыв к здоровью» объединил около 43000 Россиян, которые начали регулярно тренироваться в 43 регионах Российской Федерации.

549 838 человек охват проекта; 195 публикаций о ходе реализации проекта в СМИ, соц. сетях и на сайтах партнеров.

Занятия с инструкторами в парках продолжались и в весенне-летний сезон 2022 года. Проводили мастер-классы и любительские соревнования по воздушно-силовой атлетике, чтобы повысить мотивацию россиян к регулярным тренировкам.

Провели фестиваль «Уличные культуры 2022», проект стал продолжением проекта «Прорыв к здоровью».

Проанализировав обратную связь от участников по итогам проекта, мы поняли, что есть запрос на расширение спортивных дисциплин, поскольку уличные виды спорта по разным направлениям все чаще объединяются в сообщества и взаимодействуют друг с другом.



# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ЗА ПРОШЕДШИЙ ГОД /

**549 838 чел.**

Охват проекта

**195 публикаций**

О ходе реализации проекта в СМИ, соц. сетях и на сайтах партнеров

**Привлеченное финансирование**

4 328 445 руб. привлеченного софинансирования

**154**

Подготовленных инструктора

**111**

Видеоуроков и 15 методических пособий для занимающихся.

**> 43 000 россиян**

Занимались по физкультурно-оздоровительным программам проекта «Прорыв к здоровью» с июня 2021 года, продолжая тенденцию в 2022 году

**Проект позволил**

Создать его целевым группам мотивацию для регулярных тренировок. Была создана единая информационная база, объединяющая полный комплекс физических упражнений от новичков до продвинутого уровня и разных возрастов.

**Провели фестиваль**

«Уличные культуры 2022», проект стал продолжением проекта «Прорыв к здоровью». Проанализировав обратную связь от участников по итогам проекта, мы поняли, что есть запрос на расширение спортивных дисциплин, поскольку уличные виды спорта по разным направлениям все чаще объединяются в сообщества и взаимодействуют друг с другом. Фестиваль «Уличные культуры 2022» представляет собой проведение любительских соревнований в неолимпийских спортивных дисциплинах воркаут, паркур и брейкинг (самые массовые на сегодняшний день). Соревнования прошли в два этапа: региональные отборочные туры в 3 городах: Ростов-на-Дону, Ленинградская область и Москва.

# ПРОРЫВ К ЗДОРОВЬЮ

## ПЛАНЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ПРОГРАММЫ /

1

Планируем и дальше создавать условия для вовлечения студентов, молодёжи в проект «Прорыв к здоровью», а также в занятия воркаутом (воздушно-силовая атлетика), паркуром и брейком с целью повышения их уровня физподготовки.

2

Создать систему спортивных соревнований как платформу для общения и обмена опытом, а также возможности проявить себя для того, чтобы сообщество не только сформировалось, но и развивалось, необходимо активное включение самих студентов в развитие. Для этого им необходимо дать все знания и навыки, чтобы они могли развивать близкие им спортивные субкультуры на местах.

3

Проект «ПРОРЫВ К ЗДОРОВЬЮ», состоящий из соревновательной и образовательной частей, позволит обменяться опытом представителей регионов РФ в развитии уличного спорта, положить начало формированию единого спортивного субкультурного сообщества, вовлекая население Российской Федерации в занятия физической культуры и массовым спортом. Формирование активной гражданской позиции и правильные ориентиры.

# ПРОРЫВ К ЗДОРОВЬЮ

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ /

Совершенно очевидно, что развитие спорта и формирование здорового, физически развитого населения нашей страны – задача на сегодняшний день более чем актуальная. Об этом неоднократно заявлял и Президент РФ Владимир Путин, говоря о необходимости развития массового спорта. Об этом говорят и майские указы президента, согласно которым доля тренирующегося населения должна возрасти до 55% к 2024 году.

По данным Росстата на 2020 год, в России проживает 145,9 млн человек. Согласно исследованию РЭУ им.Плеханова, регулярно занимается физкультурой только 58,6 млн граждан (40%). Для сравнения, по данным того же исследования, в советские времена этот показатель составлял 70-80%.

Эксперты РЭУ в своем исследовании называют несколько причин слабого распространения среди россиян идеи физически активного образа жизни. Главная причина – неудовлетворительные условия для занятий физической культурой и спортом. На этот фактор указали 54,2% опрошенных. Еще часть опрошенных считают здоровье «легковозобновляемым ресурсом» и по этой причине не занимаются. Одна из причин проблемы – быстрое развитие Интернета и соцсетей и, как следствие, снижение физической активности населения. Согласно ежегодному отчету We Are Social и Hootsuite, количество пользователей соцсетей на год увеличилось на 6 млн человек и теперь составляет 124 млн человек (85% от общего числа населения РФ). Трудящееся население старше 20 лет проводит в «онлайне» от 3 до 6 часов ежедневно.



# КЛЮЧЕВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПРОГРАММЫ

## Развитие

Будет подготовлено 100 инструкторов по воркауту, которые смогут стать примером для местного населения и центром притяжения для желающих тренироваться.

Они будут проводить открытые тренировки для населения и доносить ценности активного и здорового образа жизни.

Кроме того, тренировочные методики проекта можно будет использовать для подготовки населения к выполнению нормативов ГТО.

Проект позволит создать его целевым группам мотивацию для регулярных тренировок

1

## Онлайн платформа

Онлайн-программы для САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ тренировок в офисе, дома и на уличной спортплощадке; Videобаза упражнений от начинающего до продвинутого уровня  
Прямые эфиры с экспертами в социальных сетях; БАЗА ЗНАНИЙ о питании, тренировках и принципах ЗОЖ;  
сообщество единомышленников, с которыми ты всегда на одной волне.

2

## Комплексный подход

Создана единая информационная база, объединяющая полный комплекс физических упражнений от новичков до продвинутого уровня и разных возрастов. По этим упражнениям участники проекта от 20 до 60 лет смогут самостоятельно безопасно и комфортно тренироваться как на спортивных площадках, так и в офисах

3



# ФОТОГАЛЕРЕЯ



ССЫЛКА НА ДОП.  
МАТЕРИАЛЫ



ВЕРНУТЬСЯ НА САЙТ  
НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ  
«НАШ ВКЛАД»