

Черепенин Е.В.<sup>1</sup>; Харисов И.И.<sup>2</sup>

**АНАЛИЗ ОПЫТА РАЗРАБОТКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОЕКТОВ  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИТНЕС-ЧЕЛЛЕНДЖ»  
«ПУЛЬС РОССИИ» VS «ПУЛЬС УРАЛА»**

<sup>1</sup> Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [sskladya@utmn.ru](mailto:sskladya@utmn.ru)

<sup>2</sup> Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», г. Тюмень, Россия, [ki\\_sport@mail.ru](mailto:ki_sport@mail.ru)

***Аннотация.** В статье представлен опыт команды ОМОО «АССК России» и общественной организации «Молодежи и студентов Тюменской области» по разработке и внедрению проектов «Всероссийский челлендж «Пульс России»<sup>3</sup> VS «Пульса Урала»<sup>4</sup>, направленного на поддержку практик здорового образа жизни и здоровьесбережения среди студенческой молодежи РФ и УФО в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, физкультурно-массовые мероприятия, соревнования, коронавирус, COVID-19, онлайн-проекты.*

Cherepenin E.<sup>1</sup>; Kharisov I.<sup>2</sup>

**ANALYSIS OF THE EXPERIENCE OF DEVELOPING  
MOTIVATIONAL PROJECTS “ALL-RUSSIAN FITNESS CHALLENGE”  
“PULSE OF RUSSIA VS PULSE OF THE URALS”**

<sup>1</sup> University of Tyumen, Tyumen, Russia, [sskladya@utmn.ru](mailto:sskladya@utmn.ru)

<sup>2</sup> All-Russian youth public organization “Association of student sports clubs of Russia”, Tyumen, Russia, [ki\\_sport@mail.ru](mailto:ki_sport@mail.ru).

***Abstract.** The article presents the experience of the team of All-Russian youth public organization “Association of student sports clubs of Russia” and public organization “Youth and Students of the Tyumen region” on the development and implementation of the project “All-Russian Pulse of Russia VS. Pulse of the Urals challenge”, aimed at supporting healthy lifestyle practices and health conservation among students of the Russian Federation and the Ural Federal District in the presence of the spread of the new coronavirus infection COVID-19.*

***Key words:** healthy lifestyle, physical activity, physical culture events, competitions, coronavirus, COVID-19, online projects.*

**Актуальность.** Основной тенденцией последнего времени во многих странах мира, включая Россию, становится повышенное внимание к решению проблем здорового образа жизни, укрепления и сохранения здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. К сожалению, в связи с событиями, связанными с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, на территории Российской Федерации введенные ограничительные меры [6], которые привели к существенным изменениям в физической активности среди всех слоёв населения [7], в том, числе в студенческой спортивной среде [1].

Опасность данной ситуации для студентов в том, что студенческая молодежь, как и другие возрастные категории подверглись малоподвижному образу жизни, связанному с удаленной (дистанционной) учёбой. На основании исследований ученых [2,3] подобные ограничивающие условия (отсутствие

физкультурно-спортивной и спортивно-массовой работы) напрямую способствуют снижению уровня мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время остаётся актуальным вопрос времени перехода в привычный, образ жизни среди всех возрастных категорий населения, в том числе и студенческая молодежь.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что регулярные физические нагрузки вносят не малый вклад в профилактику вирусных заболеваний, оказывают укрепляющее воздействие на иммунную систему человека. Данный факт подтверждается различными научными исследованиями.

Следовательно, для решения перечисленных проблем необходимо создать условия, при которых любители спорта, высококвалифицированные спортсмены могли бы поддерживать уровень физической подготовленности, через инструменты самомотивации и самостоятельную постановку личных целей и задач.

Цель – разработать проекты, направленный на сохранение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

**Организация исследования.** На первом этапе разработки проектов для выявления уровня мотивации к регулярным занятиям различными видами физической активности и ведению здорового образа жизни в условиях пандемии коронавируса нами были проведены всероссийское и межрегиональное социологические исследования среди студенческой молодежи.



**Рис.1. Результаты изучения мотивов молодежи**

Результаты изучения мотивов молодежи (1286 респондентов, мужчины – 514 чел., женщины – 772 чел.), (1028 респондентов, мужчины – 535 чел., женщины – 493 чел.<sup>4</sup>) в возрасте от 16 до 28 лет. Форма опроса состояла из 5 вопросов. В опросе приняли участие более 10 регионов РФ, наибольшая активность отмечена среди студентов Свердловской (29,7%<sup>4</sup>, 33%<sup>3</sup>), Тюменской

(21,3%<sup>4</sup>, 35%<sup>3</sup>), Челябинской (23,7%<sup>4</sup>, 28,3<sup>3</sup>) областей. Опрос проводился в дистанционном формате с помощью онлайн-платформы группы Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

Далее, на основании результатов опроса и при помощи метода проектирования нами были сформированы проекты по созданию мотивационного фитнес-челленджа «Пульс России» VS «Пульс Урала». Проекты были поддержаны Полномочным Президентом РФ. в Уральском федеральном округе, Правительством Тюменской, Челябинской, Свердловской областей и др., которые в последствии стали победителями Грантового конкурса Федерального агентства по делам молодежи «Росмолодёжь» в рамках форумной кампании 2020 г. и Фонда Президентских грантов 2021 г. и получил на разработку проекта более 1,5 млн руб. и более 1 млн. руб.[5].

**Результаты исследования:** Проведенное командой проекта социологическое исследование на тему «Мотивация к регулярным занятиям различными видами физической активности и ведению здорового образа жизни в условиях пандемии коронавируса» показало, что у 58%<sup>3</sup>, 35%<sup>4</sup> студентов снизилась регулярность и интенсивность физической нагрузки в период ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции. При анализе обширного вопроса «Что Вас больше всего мотивирует для регулярных занятий спортом? Выберите из предложенного не более 2-х самых важных элементов мотивации», нами отмечена относительная равномерность между следующими ответами: укрепление здоровья 44,9%<sup>3</sup>, 89%<sup>4</sup>; физически хорошо развитое тело 68,6%<sup>3</sup>, 75%<sup>4</sup>; любовь к виду спорта (или к спорту в целом) 60,9%<sup>3</sup>, 73%<sup>4</sup>; участие в предстоящих соревнованиях, установление личных рекордов, достижение результатов 56,6%<sup>3</sup>, 50%<sup>4</sup>.

Также респонденты считают, что участие в предстоящих соревнованиях обладает значительной долей влияния в общей мотивации участия в проекте. Так, для 50%<sup>3</sup> и 55%<sup>4</sup> участников опроса это доля всей мотивации. Нами была проанализирована причина, в значительной степени мотивирующая студентов при регистрации на очередное соревнование. Среди 6-ти предложенных ответов для респондентов наибольшую значимость представляли «возможность официально установить личный рекорд/достичь определенных результатов» 46,3%<sup>3</sup>, 51%<sup>4</sup> и опробовать что-то новое для себя, возможность оценить свои силы 61,7%<sup>4</sup>, 58%<sup>3</sup>. Далее большинство респондентов согласились с утверждением, что сильными сторонами онлайн-соревнований являются доступность и удобность 58,2%<sup>3</sup>, 75%<sup>4</sup>.

Таким образом, нами подтверждается актуальность в необходимости разработки такого инструмента, с помощью которого студенческая молодежь сможет не только оставаться мотивированной на поддержание уровня своей физической активности (в том числе, ее увеличения), но и сохраняется возможность проведения соревнований в онлайн-формате в условиях резко ограниченного доступа к спортивно-массовым мероприятиям и материально-технической базе.

В связи с вышесказанным, нами был разработан проект «Фитнес-челлендж "Пульс России", «Пульс Урала» [7]. Это мотивационное онлайн-

мероприятие, направленное на поддержку практик здорового образа жизни и здоровьесбережения среди студенческой молодежи Российской Федерации и Уральского федерального округа в условиях пандемии коронавируса. Суть проекта заключается в проведении 3-х недельного фитнес-марафона в онлайн-формате по 5 видам физической активности (дисциплины проекта) - бег, отжимания, планка, приседания и комплекс упражнений на перекладине (турнике) «русский силомер». Контроль участия и определение результатов производится при помощи спортивного приложения "Strava" (бег) и публикаций видеозаписей участников в социальных сетях "ВКонтакте" и "Instagram" с указанием хэштега проекта "#пульсроссии", "#пульсурала", (остальные дисциплины). Сбором, оценкой и обработкой результатов занимались квалифицированная судейская коллегия. Дисциплины проекта подобраны исходя из соображений максимальной доступности, безопасности, использовались плоскостные сооружения городов, оказывающие положительное влияние на здоровье и физическое развитие человека, а также возможности адаптации под онлайн-формат без существенной потери объективности итогов. Каждый студент мог принять участие в неограниченном количестве дисциплин проекта. По итогам проекта каждый участник получил именной сертификат с указанием достижений в проекте. Для наиболее отличившихся участников предусмотрена 4-х уровневая мотивационная система награждения [7].

Проект направлен как на студентов-любителей спорта и здорового образа жизни, так и на тех студентов, кто собирается таким стать. Для таких участников были разработаны методические рекомендации по основам ведения здорового образа жизни, а также рекомендации по подготовке и участию в онлайн-соревнованиях. Через месяц после завершения онлайн-соревнований проведены социологические исследования с целью определения качественных изменений: По итогам контрольного опроса выяснилось, что, 65%<sup>3</sup>, 59%<sup>4</sup> участников за неделю до старта турнира приступили к всестороннему развитию физических качеств; 70%<sup>3</sup>, 77%<sup>4</sup> участников в период онлайн-соревнований занимались физической культурой и спортом на регулярной основе не менее трех раз в неделю; 75%<sup>3</sup>, 71%<sup>4</sup> участников через месяц после завершения онлайн-соревнований продолжили заниматься физической культурой и спортом на регулярной основе не менее трех раз в неделю

Главные информационные ресурсы - сайт проекта (пульсроссии.рф, пульсурала.рф) и страницы проектов в социальной сети "ВКонтакте".

Онлайн-проекты проводились в три тура:

Первый тур – (5-11) сентября, второй тур – (12-18) сентября, третий тур – (19-25) сентября 2020 года<sup>3</sup>;

Первый тур Первый тур – (12-18) апреля, второй тур – (19-25) апреля, третий тур – (26 апреля-2 мая) 2021 года.

Создан беговой клуб проекта в спортивном приложении Strava, где участники общаются, следят за результатами, мотивируют друг друга, соревноваться в рамках клуба каждую неделю через использование внутриклубного рейтинга, который обновляется каждую неделю. Также

удалось дополнительно привлечь к участию в мероприятие бегунов, использующих данное приложение. Благодаря созданию страницы проекта ВКонтакте удалось привлечь внимание пользователей этой соц. сети к проекту и тем самым получить дополнительный прирост числа участников.

Основной трудностью при реализации проекта явилось большое количество участников (более 1 тыс. человек), из-за чего возникли организационные сложности в подведении промежуточных и итоговых результатов, связанных с просмотром судьями опубликованных участниками в социальных сетях видеороликов с выполненными упражнениями (планка, отжимания, приседания и русский силовой мер) и судейской проверкой корректности пробежек в спортивном приложении Strava. Однако данные обстоятельства получилось разрешить через вовлечение дополнительных судей со стороны партнерских организации проекта.

После завершения распространения коронавируса данный онлайн-проект будет продолжать оставаться актуальным, так как имеет следующие сильные стороны: в век цифровизации удалённые коммуникации становятся модным трендом; категорической нехватки времени онлайн-мероприятия становятся удобным трендом; большинству людей для регулярных занятий спортом требуется мотивация и контроль, что обеспечивает проект.

Дальнейшее развитие проекта предполагает следующие направления: расширение охвата студенческой молодежи со всех учебных заведений страны; запуск проекта для школьной целевой группы; запуск единого комплексного проекта для всех категорий населения страны в рамках федерального проекта «Спорт норма жизни».

#### *Литература*

1. Манжелей И.В. Средовый подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / И.В. Манжелей // *Образование и наука.* – 2014;1(2). – С. 125-138.
2. Манжелей И.В., Питулин А.В., Черепенин Е.В. Возможности проектной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетской среде // *Материалы симпозиума «Интеграция социогуманитарного и естественно-научного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки, посвящённого памяти В.К. Бальсевича.* – Москва, 2021. С. 129-132.
3. Положение о проведении Всероссийского фитнес-челленджа «Пульс России» от 27.08.2020. - <https://drive.google.com/file/d/14Ood-qFln7FbOCqjWFvdNakt0b21yw4O/view>
4. Приказ № 245 от 19.08.2020 г. "Приказ от 19.08.20 №245 Об утверждении списка победителей Всероссийского конкурса молодежных проектов среди физических лиц в рамках молодежных образовательных форумов в 2020 году". - <http://grant.myrosmol.ru/winners-and-reporting/>.
5. Указ президента РФ «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» №239 от 02.04.2020.
6. Черепенин Е.В., Харисов И.И. Опыт разработки мотивационного проекта «Всероссийский фитнес-челленж «Пульс России» // *Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы.* – Тюмень, 2020. С. 95-99.
7. Exercise training reduces the risk of opportunistic infections after acute exercise and improves cytokine antigen recognition / Baek, K., Jo, J., Kang, Y. et al. // *Pflugers Arch - Eur J Physiol.* – 2020. - №472. – P. 235–244.

8. *Mårtensson S. High Training Volumes are Associated with a Low Number of Self-Reported Sick Days in Elite Endurance Athletes / S.Mårtensson , K.Nordebo , C.Malm // J Sports Sci Med. – 2014. - №13(4). – P.929-33.*

## **II. ФРОНТИРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ВЕКТОР**

**УДК 796.92.093.642**

**Астафьев Н.В.<sup>1</sup>, д-р. пед. наук, профессор  
Куклева Г.А.<sup>2</sup>, ЗМС, профессор**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ПРАВИЛАМ СТРЕЛЬБЫ И УМЕНИЯМ ИХ ПРИМЕНЯТЬ**

<sup>1</sup>*Федеральное государственное казенное учреждение дополнительного профессионального образования «Тюменский институт повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации», [astnic@mail.ru](mailto:astnic@mail.ru)*

<sup>2</sup>*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет», [galchonok171@mail.ru](mailto:galchonok171@mail.ru)*

**Аннотация.** Проведенные среди юных биатлонистов исследования подтвердили предположение о низком уровне знаний правил стрельбы и умений их применять. Результаты исследования подтвердили актуальность предлагаемого нами научно-образовательного проекта. Суть научно-образовательного проекта заключается в разработке средства обучения – специального программного обеспечения для носимых электронных устройств (в этом заключается научная часть проекта), а также в разработке программы дополнительного профессионального образования тренеров по биатлону и обучению их по программе повышения квалификации (в этом заключается образовательная часть проекта). В процессе обучения по программе повышения квалификации тренеры выполняют проектную работу - обучают своих воспитанников - юных биатлонистов правилам стрельбы и умениям их применять с использованием методик, разработанных в рамках научной части научно-образовательного проекта.

**Ключевые слова:** биатлон; правила стрельбы; «отметка» выстрела; «определение средней точки попадания»; «внесение поправок в прицел»; «стрельба с «выносом» точки прицеливания»; дистанционное обучение.

**N. Astafiev<sup>1</sup>, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
G. A. Kukleva<sup>2</sup>, Olympic biathlon champion, professor**

### **RELEVANCE OF THE SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL PROJECT ON DISTANCE LEARNING OF YOUNG BIATHLONS ABOUT THE RULES OF SHOOTING AND HOW TO APPLY THEM**

<sup>1</sup>*Federal state-owned educational establishment of additional vocational education «Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation», [astnic@mail.ru](mailto:astnic@mail.ru)*

<sup>2</sup>*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет», [galchonok171@mail.ru](mailto:galchonok171@mail.ru)*