

Гребенников Андрей Иванович, с.н.с., к.п.н.,
ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры

Пухов Дмитрий Николаевич,
ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры

ПРАКТИКИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ: НА ПРИМЕРЕ СТРАН АЗИИ

Аннотация. Статья посвящена анализу формирующейся азиатской модели вовлечения трудоспособного населения в систематические занятия физической культурой и спортом. Модель характеризуется синтезом стратегического государственного планирования, поддержки традиционных практик и активного внедрения современных технологических решений. Отмечается органичная интеграция национальных практик и стремительное развитие коммерческой фитнес-индустрии. Особое внимание уделяется роли цифровизации и геймификации как ключевых катализаторов вовлеченности.

Ключевые слова: Физическая активность, азиатская модель, государственное регулирование, трудоспособное население, цифровизация спорта, геймификация.

К настоящему моменту анализ опыта азиатских стран в сфере повышения уровня вовлеченности граждан трудоспособного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом позволяет выявить синтез, основанный на комбинации традиционных практик, стратегического государственного планирования и современных технологических решений.

Формирующаяся азиатская модель характеризуется высокой степенью государственной регуляции и координации усилий, органичным включением элементов культурно-исторического наследия в современные программы, а также выраженной ориентацией на достижение коллективного социального благополучия и укрепление человеческого капитала.

В Китайской Народной Республике краеугольным камнем данной политики является мощная вертикаль государственного управления и централизованного планирования. Развитие массового спорта и физической культуры институционализировано и включено в национальные стратегии развития в качестве ключевого элемента укрепления здоровья нации и повышения производительности труда. Ярчайшим примером служат масштабные общенациональные программы, такие как «Вся нация – за спортом» и «Фитнес для всех», реализация которых осуществляется через систему пятилетних планов [1]. Эти комплексные программы включают в себя не только идеологическую и пропагандистскую составляющую, но и масштабное инфраструктурное строительство – от возведения гигантских государственных спортивных комплексов до обустройства тысяч локальных площадок с тренажерами в жилых микрорайонах, обеспечивая принцип 15-минутной пешеходной доступности. Местные органы власти осуществляют регулярный мониторинг и отчитываются о выполнении нормативов по охвату населения, что создает четкую систему административной ответственности за достижение целевых показателей.

Значительная роль в этом процессе отводится работодателям, особенно государственным предприятиям и корпорациям, которые активно вовлекаются в организацию



корпоративной гимнастики, соревнований между структурными подразделениями, тем самым трансформируя физическую активность в неотъемлемый элемент организационной и корпоративной культуры.

Параллельно с административными мерами, население Китая демонстрирует высокую приверженность традиционным практикам физического воспитания. В утренние и вечерние часы в парках и на открытых городских площадях наблюдаются массовые собрания граждан, преимущественно среднего и пожилого возраста, для коллективных занятий такими дисциплинами, как Тайцзицюань, Цигун и различными видами танцевальной гимнастики. Государство целенаправленно популяризирует эти практики в качестве национального достояния, что способствует их легитимации и интеграции в повседневную жизнь.

Одновременно с этим, в крупных мегаполисах, таких как Пекин, Шанхай и Гонконг, стремительными темпами развивается коммерческая фитнес-индустрия, оказывающаяся наиболее привлекательной для формирующегося среднего класса, ориентированного на ценности здорового и сбалансированного образа жизни. Для широких слоев трудоспособного населения традиционные практики представляют собой доступную, бесплатную и социально приемлемую форму активности, не требующую специального оборудования или дорогостоящей экипировки, в то время как активный образ жизни в его современных проявлениях постепенно становится новой социальной нормой и символом статусного потребления.

Важнейшим катализатором вовлеченности в последние годы выступает активная цифровизация и геймификация физической активности. Фитнес-приложения, такие как WeRun, интегрированное в WeChat, которое отслеживает двигательную активность (например, количество пройденных шагов, потраченных калорий) и позволяет пользователям участвовать в виртуальных соревнованиях с друзьями и коллегами, стали значимым социальным явлением. Именно подобные цифровые платформы во многом сформировали растущий интерес к регулярной физической активности, особенно среди молодого поколения. Это привело не только к повышению общей медицинской грамотности и осведомленности о принципах здорового образа жизни, но и к формированию устойчивого интереса к фитнесу как к элементу идентичности, что активно культивируется китайскими инфлюенсерами в социальных сетях.

Спортивные приложения, включая Keep, Codoon и Mi Fit, приобретают массовую популярность, предоставляя пользователям легкий доступ к персонализированным тренировочным программам, онлайн-курсам, информации о студиях персональных тренировок, а также возможность формирования сообществ по интересам и коммуникации с профессиональными тренерами непосредственно через смартфоны. Мировой опыт пандемии дополнительно акселерировал этот тренд, вынудив значительную часть населения перейти к домашним тренировкам с использованием мобильных приложений и онлайн-платформ, что, в свою очередь, привлекло к индустрии здоровья и фитнеса новые, ранее не вовлеченные, демографические группы [2].

Технологический прогресс выступает значимым драйвером повышения вовлеченности и в других высокоразвитых странах региона, таких как Южная Корея и Япония, где глубокая интеграция цифровых платформ, интерактивных онлайн-тренировок и элементов геймификации в повседневную жизнь делает занятия спортом более привлекательными, измеримыми и социально связанными.

Современные подходы к стимулированию физической активности трудоспособного населения в странах Юго-Восточной Азии демонстрируют существенные межстрановые различия, что наглядно иллюстрируется при сравнительном анализе ситуации в Таиланде и Монголии.



В Таиланде последовательная реализация Национальной стратегии укрепления здоровья населения инициировала значительные институциональные преобразования в сфере популяризации физической культуры. Правительственная инициатива, основанная на принципах социального маркетинга и межсекторального сотрудничества, стимулировала бурное развитие фитнес-индустрии, что нашло отражение в следующих количественных показателях: рост числа фитнес-клубов коммерческого и социального формата на 25-30% в период с 2015 по 2025 годы, увеличение доли населения, систематически занимающегося организованными формами физической активности, с 18% до 27% за аналогичный временной промежуток, а также формирование новой культурной нормы, прочно связывающей физическую активность с современным и престижным образом жизни.

Параллельно в Монголии независимые исследования, проведенные группой ученых, выявили принципиально иную эпидемиологическую картину распространенности гиподинамии среди взрослого населения. Согласно полученным репрезентативным данным, общий показатель недостаточной физической активности составил 23,9% от общей выборки, при этом был зафиксирован ярко выраженный урбанизационный градиент: городские жители демонстрируют двукратное превышение показателей гиподинамии по сравнению с населением, проживающим в сельской местности [3].

Выявленные межстрановые диспропорции могут быть объяснены комплексом взаимосвязанных факторов, среди которых ключевыми являются различия в приоритетах и эффективности государственной политики, активная пропаганда в Таиланде элементов здорового образа жизни и отсутствие столь же системного подхода в Монголии, дифференциация экономических условий и уровня жизни, интенсивное развитие коммерческого фитнес-сектора в Таиланде, сохранение традиционных форм физической активности в сельских районах Монголии, а также сильное влияние западных стандартов потребления в Таиланде против сохранения кочевых культурных традиций в Монголии.

Несмотря на отмечаемые успехи, у азиатской модели вовлечения в физическую активность трудоспособного населения существует и ряд системных вызовов. К их числу относятся такие проблемы, как чрезмерная рабочая занятость и культура длительного рабочего дня, способствующая формированию сидячего образа жизни и хронического дефицита времени, а также сохраняющийся значительный разрыв в доступности спортивной инфраструктуры и качества предоставляемых услуг между урбанизированными территориями и сельской местностью [4].

Тем не менее, совокупный азиатский опыт демонстрирует эффективность модели, в которой государство выступает в роли системного архитектора процесса, стратегически комбинируя инструменты административного планирования, поддержку аутентичных культурных практик и активное внедрение цифровых инноваций для достижения поставленных общественных целей.

Список литературы:

1. Фитнес-индустрия Китая: Фитнес-центры, тренажерные залы, онлайн-фитнес и фитнес-приложения [Электронный ресурс] // PRC Today: сетевое издание. – 2023. – URL: <https://prc.today/fitnes-industriya-kitaya-fitness-czentry-trenazherye-zaly-onlajn-fitness-i-fitness-prilozheniya/> (дата обращения: 16.02.2026).

2. Chen, S. Анализ национальной политики в области физической активности и малоподвижного образа жизни в Китае / S. Chen, J. Hong, K. Milton [et al.] // BMC Public Health. – 2023. – Vol. 23. – P. 1024. – DOI: 10.1186/s12889-023-15865-8.



3. Болормаа, Н. Оценка физической активности и ее взаимосвязи с избыточной массой тела и ожирения среди взрослого населения Монголии / Н. Болормаа, Л. П. Игнатьева, Б. Содгэрэл, П. Энхтуяа // Сибирский медицинский журнал. – 2015. – Т. 132, № 1. – С. 85–88.

4. Доклад о положении дел в области физической активности в мире 2022 [Электронный ресурс]: резюме // Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт. – 2024. URL: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/978.9240060449> (дата обращения: 24.01.2026).

