

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

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СРЕДИ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ: РОССИЙСКИЙ КОНТЕКСТ

Аннотация. Рост нагрузок, стресс и вредные привычки увеличивают заболеваемость, снижая продолжительность здоровой жизни. Решение – научно обоснованная мотивация к спорту трудоспособных граждан с учётом возраста, профессии и социокультурных особенностей. Необходим комплексный подход: цифровые технологии, корпоративные программы и господдержка. Персонализированные методы помогут сформировать устойчивые привычки к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: Физическая активность, мотивация к занятиям физической культурой, трудоспособное население, здоровый образ жизни, ГТО, корпоративные программы, персонализированный подход, национальные проекты..

Рост интенсивности умственного и физического труда, сопровождаемый хроническим стрессом и когнитивными перегрузками, на фоне распространения вредных привычек (гиподинамия, курение, нерациональное питание, ожирение) ведёт к увеличению числа соматических и психосоматических заболеваний. В глобальном масштабе это снижает медико-демографические показатели, включая продолжительность здоровой жизни. В России эта проблема перерастает в многогранный кризис общественного здоровья: ухудшение структуры заболеваемости напрямую связано с экономическим ущербом и угрозами для национальной безопасности. Экономические последствия недостаточной физической активности населения оцениваются экспертами в 2–5% ВВП, включая как прямые расходы на лечение, так и косвенные потери из-за снижения производительности труда [1].

В связи с этим особую важность приобретает разработка научно обоснованных мер, повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом трудоспособного населения, опирающихся на принципы доказательной медицины и социальной гигиены. Необходимы дифференцированные подходы к мотивации, учитывающие возрастные психофизиологические особенности, профессиональные условия и социокультурные факторы. Это позволит перевести абстрактное понимание пользы спорта в реальные привычки и устойчивые модели поведения.

Отечественные исследования подтверждают комплексное положительное влияние умеренных физических нагрузок на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нейрогуморальную регуляцию, психоэмоциональное здоровье и когнитивные функции [2]. Развитие устойчивой мотивации к регулярным занятиям спортом у работающего населения оказывает комплексное положительное влияние как на здоровье общества, так и на продуктивность труда. Согласно официальной статистике, в 2023 году регулярно занимались спортом 31,2 млн человек трудоспособного возраста, а в 2024 году этот показатель вырос до 34,1 млн. Несмотря на заметный рост, эти показатели пока не достигают необходимого уровня [3].

Вопросы физической культуры и здорового образа жизни активно продвигаются в СМИ и государственных инициативах, но наблюдается некоторый разрыв между провозглашаемой важностью спорта и реальной вовлечённостью населения. Многие люди остаются пассивными потребителями пропагандируемых идей, не воплощая их в повседневную жизнь. Как показывают исследования, корни этой проблемы связаны с отсутствием в нашей культуре



устойчивой традиции физического самосовершенствования, а также с недостаточно развитой личной мотивацией к занятиям спортом у большинства граждан [4].

Специалисты подчеркивают, что ключевыми факторами улучшения медико-демографической ситуации и повышения качества жизни работающего населения являются три взаимосвязанных элемента: увеличение числа физически активных людей, развитие устойчивой внутренней мотивации к сохранению здоровья, а также продуманная государственная политика в области физической культуры и спорта, опирающаяся на принципы доказательной медицины [5].

Авторами отмечено, что для развития устойчивой мотивации необходимо комплексное влияние на три аспекта: рациональный (понимание пользы занятий), эмоциональный (удовольствие от активности) и внешний (благоприятные условия для тренировок). Это особенно важно для работающих людей, которые часто сталкиваются с нехваткой времени [6].

Для повышения мотивации граждан к здоровому образу жизни было решено возродить комплекс ГТО как основу государственной политики в этой сфере. Внедрение программы в современных условиях призвано увеличить число взрослых, регулярно занимающихся спортом. Однако анализ практики внедрения комплекса ГТО показал некоторые ограничения в его способности мотивировать население. Соревновательный принцип, лежащий в основе системы нормативов, недостаточно эффективен для людей 30-60 лет, что снижает влияние программы на их регулярную физическую активность. Это связано с возрастными особенностями мотивации: в зрелом возрасте люди чаще ориентированы не на конкурентные достижения, а на оздоровительные цели и социальную адаптацию [7].

Современная стратегия социально-экономического развития России включает реализацию важнейших национальных проектов на 2025–2030 годы, ориентированных на сохранение здоровья населения. Особое значение имеют межведомственные программы: «Новые технологии сбережения здоровья», направленный на внедрение передовых профилактических и диагностических методов; «Продолжительная и активная жизнь», способствующий увеличению периода здорового долголетия; а также проект «Семья», объединяющий вопросы репродуктивного здоровья и формирования здоровых привычек в семьях. Наряду с федеральными инициативами разрабатываются и внедряются региональные программы, адаптированные под особенности конкретных территорий. В рамках этих стратегических документов особый акцент делается на создании и постепенном внедрении комплекса мер, стимулирующих работодателей и сотрудников к улучшению условий труда и сохранению здоровья, а также мотивирующих население к ведению здорового образа жизни [8].

В рамках федерального проекта "Укрепление общественного здоровья" Минздрав создал онлайн-ресурс с типовыми корпоративными программами оздоровления. Он включает методические материалы, шаблоны документов и "Библиотеку лучших практик" с успешными проектами российских компаний по здоровому питанию и вариантам физической активности. Для мотивации сотрудников к здоровому образу жизни создана программа "Основы медицинских знаний для работодателей". Она сочетает современные подходы профилактической медицины, поведенческой экономики и управления персоналом. Программа включает модули по физиологии здоровья на работе, психологии мотивации, управлению корпоративными оздоровительными проектами и правовым аспектам охраны труда. Особый акцент сделан на оценке эффективности таких программ и возврате инвестиций. Эти инициативы объединяют медицину труда, психологию и экономику, формируя новый подход к управлению персоналом, где здоровье сотрудников становится стратегическим ресурсом компании, а инвестиции в профилактику - фактором роста производительности.



Таким образом с учетом представленных данных возникает потребность в создании специализированных мотивационных программ, адаптированных под возрастные, гендерные и профессиональные характеристики разных категорий работающего населения. Исследователи отмечают важность комплексного подхода, воздействующего на рациональное восприятие пользы занятий, эмоциональную составляющую (удовольствие от активности) и социальные факторы (поддержка коллектива) [3,5,6,7]. Ключевой задачей является устранение типичных препятствий: нехватки времени, ограниченной доступности спортивной инфраструктуры, психологических барьеров и недостатка адаптированных программ для новичков. Особые перспективы связываются с внедрением цифровых технологий управления здоровьем персонала, включая ИИ-анализ рисков и индивидуальный подбор профилактических мер, а также с разработкой объективных критериев оценки корпоративных оздоровительных программ. Важным направлением считается создание отраслевых методических рекомендаций с учетом профессиональных рисков разных сфер деятельности и развитие системы материального и нематериального стимулирования сотрудников. Особое внимание уделяется персонализированным программам физической активности с учетом демографических и профессиональных особенностей, а также цифровым инструментам мониторинга. Оптимальная стратегия мотивации должна сочетать классические образовательные методы (просвещение, наглядные материалы) с инновационными поведенческими подходами (мягкое стимулирование, социальное поощрение), что в совокупности позволит достичь показателей, закрепленных в государственных стратегических документах.

Список литературы:

1. Истягина-Елисеева Е. А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России // Историческая и социально-образовательная мысль. — 2015. — Т. 7. — № 3. — С. 34-37.
2. Вишнякова, Н. Н. Динамика характеристик внутренней картины здоровья у молодых людей различных групп диспансерного наблюдения: автореферат дис. ... к.п.н: 19.00.04 / Н. Н. Вишнякова. – Томск, 2018. – 24 с.
3. Дудченко З. Ф., Перфильева Е. П. 2009. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни: психологические аспекты // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы 11(1), с.105-109.
4. Грачева, Д.В. Роль физической культуры и спорта в социализации личности / Д.В. Грачева, К.А. Птицына: материалы Межд. научно-практ. конф. // Изд-во: Тюменский индустриальный университет, 2018. – С. 107-111.
5. Зюрин, Э.А. Выявление условий стимулирования физической активности взрослого населения через формирование доступной физкультурно-спортивной среды / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 69–75.
6. Гавришина, М.О. Влияние социальной рекламы на мотивацию молодёжи заниматься спортом / М.О. Гавришина, Д.Р. Саегалиева, И.С. Чемерикина // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Межд. научно-практ. конф. – Москва, 2019. – С. 769-772.
7. Тиунова О. В., Фильченков Д. А. Особенности мотивации различных социальных групп населения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.self-master-lab.ru> (дата обращения: 22.04.2025).
8. Грачева, Д.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Д.В. Грачева, Э.П. Трушков: материалы Межд. научно-практ. Конф. под ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. // Изд-во: Тюменский индустриальный университет, 2018. – С. 114-117.

