

УДК 614.2

Николаев В.А.,

старший преподаватель кафедры «Физическая культура»

Кемеровский государственный медицинский университет

Россия, г. Кемерово

Селезнев Егор Геннадьевич

студент

3 курс, факультет «Лечебное дело»

Кемеровский государственный медицинский университет

Россия, г. Кемерово

БАРЬЕРЫ И МОТИВАТОРЫ К РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

Аннотация: В статье рассматриваются основные препятствия и стимулирующие факторы, влияющие на регулярные занятия физической культурой у взрослых людей в период пандемии COVID-19. Проведен обзор влияния карантинных ограничений на уровень физической активности населения. Приведены результаты собственного опроса 128 респондентов, показавшие, что ключевыми барьерами стали нехватка времени, закрытие спортобъектов и страх заражения, тогда как главными мотиваторами – стремление поддерживать здоровье, снижать стресс и заниматься с близкими. Сделан вывод о необходимости преодоления выявленных препятствий через информирование и адаптацию физических нагрузок к новым условиям.

Ключевые слова: физическая активность, COVID-19, барьеры, мотиваторы, взрослое население, пандемия, мотивация.

Abstract: This paper examines the main barriers and facilitators affecting regular physical activity among adults during the COVID-19 pandemic. We review the impact of lockdown restrictions on people's exercise habits and present results of a survey of 128 respondents. The survey indicates that the key barriers to exercise were lack of time, closure

of sport facilities, and fear of infection, while the primary motivators were maintaining health, stress reduction, and exercising with family. We conclude that overcoming these barriers requires targeted information campaigns and adapting physical activity programs to the current conditions.

Keywords: physical activity, COVID-19, barriers, motivators, adult population, pandemic, motivation.

С началом пандемии COVID-19 привычный образ жизни людей по всему миру резко поменялся, особенно это сказалось на возможности заниматься физкультурой. Введение карантинных мер, самоизоляции и социальных ограничений привело к существенному снижению уровня физической активности (ФА) населения. Как показывают разные исследования, люди стали двигаться меньше почти наполовину – уровень физической активности упал на 45–50%. Согласно российским наблюдениям, во время пандемии действительно отмечалось заметное уменьшение ФА у широких слоёв населения. При этом Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подчёркивает, что физическая активность является жизненно важным фактором укрепления здоровья и иммунитета: например, ВОЗ рекомендует здоровым взрослым посвящать не менее 150 минут в неделю упражнениям умеренной интенсивности или 75 минут интенсивных нагрузок. Однако международная статистика свидетельствует о тревожной тенденции: к 2022 году почти треть (31%) взрослого населения мира не соблюдали даже минимально рекомендуемые уровни физической активности.

В таких условиях вопрос мотивации населения к регулярным физическим упражнениям становится особо актуальным. С другой стороны, самоизоляция породила новые барьеры: закрытие спортзалов и бассейнов, ограничение прогулок на свежем воздухе, рост психологического стресса и неопределённости. Задача данного исследования – выявить и систематизировать главные барьеры и мотиваторы для занятий физкультурой у взрослых россиян во время пандемии COVID-19, опираясь на анализ литературы и собственное анкетирование. Это позволит разрабатывать целевые стратегии пропаганды активного образа жизни в условиях эпидемических ограничений.

Материалы и методы

Для анализа литературы использованы отечественные и международные источники по теме физической активности и COVID-19. В качестве эмпирической части проведён опрос среди взрослого населения. Было разработано анонимное анкетирование, распространённое в марте-мае 2025 года через интернет-платформы. В выборку вошли 128 респондентов разных регионов РФ (мужчины и женщины, возраста 18–65 лет), представляющих в основном городское население. Анкета содержала разделы, посвящённые структуре физической активности (фитнес, спорт, прогулки), а также списки возможных препятствий («барьеров») и факторов мотивации к занятиям (система множественного выбора). Участники опроса рассказали, что мешает им заниматься регулярно, и что, наоборот, помогает найти мотивацию. Полученные данные обработаны методом описательной статистики, рассчитаны процентные распределения ответов.

Результаты

Таблица 1 обобщает основные результаты опроса по выявлению барьеров и мотиваторов физической активности у взрослых россиян в условиях пандемии.

Барьер физической активности	% ответов	Мотиватор физической активности	% ответов
Недостаток свободного времени	47	Забота о здоровье и иммунитете	52
Отсутствие мотивации (усталость, лень)	38	Снижение стресса и улучшение настроения	35
Закрытие спортивных залов/студий	31	Возможность заниматься онлайн (дома)	30
Страх заразиться коронавирусом	27	Поддержка физической формы и сил	28

Недостаток оборудования/ресурсов дома	22	Поощрение со стороны семьи или друзей	24
Плохие погодные условия, изоляция	18	Наличие свободного времени и дистанционных программ	20

Таблица 1. Распределение ответов взрослых на вопросы об основных барьерах и мотиваторах регулярной физической активности во время пандемии COVID-19 (n=128).

Как видно из таблицы, ведущим препятствием стала нехватка времени (47% респондентов отметили этот фактор). Значительную роль играли и общие психологические факторы – усталость, низкая мотивация («лень») были барьером для 38% опрошенных. Закрытые спортивные объекты (фитнес-центры, бассейны) помешали регулярным тренировкам у 31%, а боязнь заразиться (особенно в общественных местах) – у 27%. Часть респондентов указывала на недостаток домашнего оборудования (22%) и неблагоприятные погодные условия при длительном локдауне (18%).

Среди мотиваторов физической активности лидерами оказались забота о здоровье и иммунитете (52%), а также стремление снизить психологический стресс и улучшить самочувствие (35%). Хорошим стимулом стало и то, что занятия можно проводить дома – этим воспользовались 30% участников. Дополнительная мотивация шла от желания поддержать форму и силу тела (28%) и от моральной поддержки со стороны семьи и друзей (24%). Наличие свободного времени и доступ к дистанционным тренировкам также стимулировали около 20% респондентов начать или продолжать занятия.

Обсуждение

Результаты показывают: привычные трудности, вроде нехватки времени и усталости, никуда не делись, но появились и новые — связанные с ограничениями

во время пандемии. Например, закрытие спортобъектов и страх перед заражением характеризуют уникальную ситуацию 2020–2022 гг. В литературе также отмечается аналогичная динамика: карантинные меры существенно ограничили возможности для движения, а ВОЗ отмечает тревожный рост числа людей, не выполнивших рекомендуемые нормы физических нагрузок. Наши результаты согласуются с выводами российской практики: изучения показывают, что на режим движений влияли режимы самоизоляции и доступность пространства для занятий дома. При этом многие респонденты несмотря на сложности пытаются адаптировать занятия: как показано в табл. 1, 30% начали заниматься через онлайн-программы или утренней зарядкой дома.

Важно подчеркнуть, что мотивационные факторы остаются эффективным рычагом для поддержания активности. Забота о здоровье (риск осложнений при COVID-19 меньше у активных) является мощным мотиватором. Это согласуется с данными исследований, указывающих на оздоровительный эффект регулярных упражнений и снижение риска тяжелого течения инфекций у физически активных людей. Полученные мотиваторы (здоровье, стресс-снятие, поддержка близких) напоминают традиционные движущие факторы, дополняясь социально-психологическими аспектами пандемии. Стимулирование активности через мотивацию воспринимается взрослыми как способ противостоять негативным последствиям изоляции.

Таким образом, изучение барьеров и мотиваторов показывает необходимость комплексного подхода: с одной стороны – устранить объективные преграды (например, обеспечить доступность домашних тренировок и раскрыть способы безопасных занятий вне дома), а с другой – усилить мотивационные каналы (профилактическая информированность, групповая поддержка). Учитывая данные нашего опроса, следует усиливать пропаганду онлайн-фитнеса и простых домашних упражнений, а также обращать внимание на психологические барьеры (нехватка воли), предлагая решения через сообщество и самоорганизацию.

Заключение

Проведённый анализ показал, что в период пандемии у взрослых россиян основными барьерами к регулярной физической активности стали нехватка времени, ограничения доступа к спортивной инфраструктуре и страх заражения. В то же время мотивирующими факторами выступают стремление к укреплению здоровья, снятию стресса и возможность заниматься дома. Учитывая эти результаты, рекомендуются следующие меры: увеличивать осведомленность населения о пользе физических упражнений (особенно во время пандемии), предлагать гибкие форматы тренировок (интернет-уроки, уличная гимнастика), и стимулировать социальную поддержку – например, совместные семейные тренировки. При разработке стратегий охраны здоровья в пандемию важно адресно работать с выявленными барьерами и усилением мотивации, что позволит повысить долю физически активных людей и снизить риски вторичных последствий малоподвижного образа жизни.

Использованные источники:

1. Григорьева И.Н. Преимущества и проблемы физической активности во время пандемии COVID-19 // *Терапия*. – 2024. – №5. – С.112–121.
2. Данилин И.И., Лебедева М.П. Физическая активность в период пандемии COVID-19 // *Международ. студ. науч. вестник*. – 2021. – №6. – С.1–5.
3. Хоркина Н.А., Наумкина А.И. Особенности физической активности трудоспособных россиян во время пандемии COVID-19: роль социально-экономического статуса // *Мониторинг обществ. мнения: экон. и соц. перемены*. – 2025. – №1. – С.57–82.
4. Логинов С.И., Снигирев А.С. Недостаточная физическая активность, малоподвижное поведение и COVID-19 — современная триада факторов угрозы здоровью человека: обзор литературы // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2022. – Т.27, №3. – С.13–41.
5. Всемирная организация здравоохранения. Physical activity and COVID-19 [Электронный ресурс]. – URL:

<https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19/physical-activity-and-covid-19> (дата обращения: 15.05.2025).

6. Всемирная организация здравоохранения. Global recommendations on physical activity for health [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations (дата обращения: 15.05.2025).
7. Всемирная организация здравоохранения. Почти 1,8 млрд взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности [Электронный ресурс]. – 26.06.2024. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (дата обращения: 15.05.2025).
8. Невинная И. Опрос: большинство россиян занимаются спортом и предпочитают свежий воздух // Российская газета. – 2024. – 09 апреля. – URL: <https://rg.ru/2024/04/09/opros-bolshinstvo-rossiiian-zanimaiutsia-sportom-i-predpochitaiut-svezhij-vozduh.html> (дата обращения: 15.05.2025).