

Секция «32.4 Социальные технологии в управлении общественными процессами»

Любительский спорт как новый источник мотивации к ведению здорового образа жизни у людей среднего возраста

Научный руководитель – Болдина Марина Юрьевна

Актуганова Аделя Тимуровна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

E-mail: adelyaaktuganova@yandex.ru

В современном российском обществе наблюдается возвращение практик заботы о здоровье, где любительский спорт приобретает качественно новые социальные функции. Особую значимость этот тренд приобретает для людей среднего возраста (30–55 лет), которые, с одной стороны, испытывают максимальное давление профессиональных и семейных обязанностей, а с другой — обладают ресурсами для инвестирования в собственное здоровье. Рост популярности массовых стартов и фитнес-сообществ в России [Рыков, 2021] контрастирует с низкой эффективностью традиционных медицинских мотиваторов вовлечения, что актуализирует поиск новых механизмов вовлечения населения в регулярную физическую активность. Проблема исследования заключается в противоречии между осознанной потребностью в ЗОЖ и отсутствием устойчивых мотивационных структур для её реализации в повседневной жизни.

Теоретический базис работы составили три ключевых направления. Во-первых, социология здоровья, где здоровье рассматривается как социальный конструкт и ресурс достижения жизненных целей. Во-вторых, исследования любительского спорта как формы «серьёзного досуга» [Stebbins, 1982] и автономного социального поля, формирующего специфический габитус [Ермилова, 2022]. В-третьих, социологические подходы к анализу мотивации, где особое значение приобретает теория самодетерминации [Лабзова, 2017; Кузьмин и др., 2016]. Возрастная динамика мотивации раскрыта в работах, фиксирующих сдвиг от внешних стимулов к внутренним у лиц зрелого возраста [Осипова, 2024; Шаболтас, 2021].

Методологическую основу составил интерпретативный подход, с помощью которого раскрываются субъективные смыслы, которыми индивиды наделяют свои спортивные практики. Эмпирическое исследование выполнено в качественной стратегии методом полуструктурированного глубинного интервью (N=17, г. Волгоград, 2025 г.). Выборка целевая («метод снежного кома») включала мужчин и женщин в возрасте от 34 до 52 лет, систематически занимающихся любительским спортом не менее года. Обработка данных проводилась методом тематического анализа с элементами контент-анализа нарративов.

Анализ интервью позволил выявить ключевые закономерности вовлечения и поддержания спортивной активности в среднем возрасте.

1. Обращение к спорту часто инициируется кризисными ситуациями: развод, профессиональное выгорание или проблемы со здоровьем. Спорт в этих условиях выполняет компенсаторную и протестную функции.

2. Выявлена закономерная трансформация мотивов от внешних (рекомендации врача, желание «доказать») к внутренним, экзистенциальным. Эволюция проходит три этапа: адаптация, интеграция (гедонистический поворот) и идентификация (спорт как часть «Я»). Ключевая формула этого сдвига: «Раньше я занимался, чтобы "исправить" себя — похудеть, стать здоровее. Сейчас я занимаюсь, чтобы быть собой — собранным, спокойным, включённым в жизнь» (мужчина, 42 года).

3. Одним из главных факторов долгосрочной приверженности выступает не волевое усилие, а включенность в сообщество. Группа создает чувство взаимной ответственности и командной сплоченности, формируя спортивный дух у населения и привычку здорового образа жизни, что в последующем даёт использование механизмов сообществ в социальной политике.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что любительский спорт для людей среднего возраста в России предстает не просто инструментом поддержания здоровья, а сложным социокультурным проектом, направляющим вектором к разработке национальных программ по вовлечению взрослого населения в спорт. Его мотивационный потенциал реализуется через динамическую трансформацию мотивов населения среднего возраста (от кризисных к ценностным), конструирование новой спортивной идентичности и укоренение в обществе. Социальное признание и чувство принадлежности выступают ключевыми факторами, превращающими физическую активность из внешней обязанности во внутреннюю потребность и устойчивый источник практик здорового образа жизни.

Источники и литература

- 1) Ермилова А.В. Характеристики социального поля спорта: некоторые элементы теории П. Бурдьё // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2022. Т. 22, № 4.
- 2) Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М.: Наука, 2006. 238 с.
- 3) Кузьмин Е.Б. и др. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 1.
- 4) Лабзова И.Ю. Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике // Человек и образование. 2017. № 3 (52). С. 152–156.
- 5) Осипова Г.С. и др. Особенности мотивации занятия спортом спортсменов различных возрастных групп // Педагогика. Психология. Философия. 2024. № 1 (33).
- 6) Рыков С.С. Марафонский бег в системе любительских увлечений россиян: статистический анализ и социокультурная рефлексия // Челябинский гуманитарий. 2021. № 1 (54).
- 7) Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом и их динамика у спортсменов-любителей // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 45–48.
- 8) Stebbins R.A. Serious Leisure: A Conceptual Statement // Pacific Sociological Review. 1982. Vol. 25, No. 2. P. 251–272.