

УДК 314.172

DOI: 10.24412/1998-5533-2025-4-212-219

Влияние физической культуры на демографическую ситуацию в ДФО**Брыкова С.С.**

Старший преподаватель кафедры экономической теории, государственного и муниципального управления Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова (Улан-Удэ)

Актуальность исследования обусловлена острой демографической ситуацией в России, особенно в Дальневосточном федеральном округе, и необходимостью поиска дополнительных инструментов её улучшения. Особую значимость приобретает анализ влияния физической культуры и спорта (ФКС) на демографические показатели населения.

Цель исследования – изучение взаимосвязи между вовлечённостью населения в ФКС и демографической ситуацией в РФ с особым акцентом на ДФО.

Научная новизна исследования заключается в комплексном подходе к изучению взаимосвязи между ФКС и демографической ситуацией, выявлении специфических особенностей для различных социально-демографических групп и регионов.

Теоретическая значимость работы состоит в расширении научных представлений о роли ФКС в демографическом развитии территории и формировании здорового образа жизни населения. Практическая значимость определяется возможностью использования результатов исследования при разработке региональных программ развития ФКС и демографической политики. Предложенные рекомендации могут быть применены органами власти при формировании стратегий развития физической культуры и спорта.

В ходе исследования выявлены существенные различия в мотивации к занятиям ФКС между мужчинами и женщинами, а также между различными возрастными группами. Определены основные барьеры, препятствующие регулярным занятиям спортом, и предложены механизмы их преодоления с учётом региональной специфики.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, демография, здоровый образ жизни, Дальневосточный федеральный округ, молодёжь

Для цитирования: Брыкова С.С. Влияние физической культуры на демографическую ситуацию в ДФО // Вестник экономики, права и социологии. 2025. № 4. С. 212–219. DOI: 10.24412/1998-5533-2025-4-212-219.

Демографический вызов – один из самых острых вызовов в текущей ситуации для нашей страны. По данным Росстата [1] на 1 января 2024 г. в РФ проживало 146,15 млн чел., причём количество мужчин составляет 67,92 млн, а женщин – 78,23 млн. Таким образом, имеется дисбаланс половозрастного состава (46,47 и 53,53 % соответственно). В возрастных категориях до 29 лет количество мужчин преобла-

дает над женщинами (51 % и 49 % соответственно). Однако уже к 30 годам происходит перелом в обратную сторону: 788 391 – женщин и 787 411 – мужчин. Чем старше население, тем больше становится доля женщин. Если при рождении на 1 тыс. мужчин приходится 943 женщины, то в категории 30–34 лет это число достигает 1014, к 50–54 годам – 1128, а в возрасте 70 лет и более – 2124.

На федеральном уровне переломный момент наступает в 30 лет: на 787 411 мужчин приходится 788 391 женщин. В разрезе город – село в городе этот перелом достигается в 30 лет (соотношение составляет 588 508 мужчин на 612 068 женщин), а в селе – значительно позже (в 30 лет мужчин всё ещё больше, чем женщин: 198 903 на 176 323) в 45 лет (251 253 мужчины и 251 569 женщин), но впоследствии темпы гендерного разрыва в селе более стремительные, чем в городе.

Однако для Дальневосточного федерального округа (ДФО) демографическая проблема имеет особое значение как для макрорегиона с самой низкой плотностью населения в стране. На 1 января 2024 г. по данным Росстата, плотность по РФ составляла 8,5 чел. на кв. км, а в ДФО – 1,1. На втором месте «антирейтинга» – Сибирский федеральный округ – 3,8 чел. на кв. км, самый густонаселённый округ – Центральный федеральный округ – 61,8 чел. на кв. км. В таблице 1 представлена демографическая обстановка в ДФО.

В ДФО преобладает женское население – 52,77 %. При этом в сельской местности доля мужчин выше городской: 48,94 против 46,63 %. Несмотря на это, при рождении отмечается преимущество мужского пола – 51,48 %, что не зависит от места проживания.

Существенная демографическая особенность в соотношении полов наступает в 30 лет в городе и только в 45 лет в селе. В возрасте 30 лет в городе доля мужчин составляет 49 %, в селе – 53,02 %. К 89 годам в обоих типах поселений доля мужчин падает до 20,68 %, а женщин – растёт до 79,32 %. Таким образом, наблюдается тревожная тенденция сокращения мужского населения. Это делает осо-

бенно важным реализацию ценности «долгая и активная жизнь», через включение мужчинами физической культуры и спорта в свой образ жизни.

Физическую культуру и спорт (далее – ФКС) традиционно принято рассматривать как один из путей к оздоровлению населения. Это подтверждается включением Министерством здравоохранения РФ в понятие здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) физической культуры, а также тем, что федеральный проект «Спорт – норма жизни» входил в национальный проект «Демография» (2019–2024), и тем, что в новом проекте «Продолжительная и активная жизнь» (2025–2030), один из целевых индикаторов – это доля граждан, ведущих здоровый образ жизни. Кроме того, физическая культура – это базовая дисциплина в дошкольном, общем, среднем и высшем образовании, а детско-юношеский спорт – одно из популярных направлений дополнительного образования.

Хотя физическая культура и спорт не являются определяющим фактором в решении демографических проблем страны, они представляют собой важный дополнительный инструмент улучшения демографической ситуации, особенно в текущих непростых условиях. В связи с этим крайне важно популяризировать ФКС среди различных групп населения, уделяя особое внимание не только мужчинам, но и молодёжи, которая биологически наиболее активна в демографическом плане.

Согласно исследованиям Восточного центра государственного планирования, в ДФО наблюдается крайне осложнённая ситуация с численностью женщин репродуктивного возраста. Так, за период с 1990 г. по настоящее время общая численность женщин в репродуктивном возрасте уменьшилась

в ДФО на 29,0 % [3]. При невозможности количественного роста женского населения репродуктивного возраста, развитие ФКС может стать эффективным инструментом улучшения качественных характеристик их репродуктивного потенциала. В 2023 г., по данным центра, пик рождаемости пришёлся на возрастную категорию – 25–29 лет (92 ребёнка на 1000 женщин), 20–24 лет (72), 30–34 лет (70), младше 20 лет (17), старше молодёжного возраста: 25–39 лет (41), 40–44 лет (11), старше 45 лет (0,6 ребёнка на 1000 женщин). Таким образом, молодёжь выступает ключевым демографическим активом общества, демонстрируя наивысшую репродуктивную активность. При этом наблюдается чёткая возрастная грация:

Таблица 1
Анализ ряда демографических показателей ДФО
на 01.01.2024 г. [2]

Население	Мужчины, чел.	Женщины, чел.	Всего, чел.	Доля мужчин, %	Доля женщин, %
Всего	3 715 588	4 150 756	7 866 344	47,23	52,77
Городское	2 707 459	3 099 033	5 806 492	46,63	53,37
Сельское	1 008 129	1 051 723	2 059 852	48,94	51,06
До года	39 412	37 145	76 557	51,48	48,52
До года, город	28 104	26 431	54 535	51,53	48,47
До года, село	11 308	10 714	22 022	51,35	48,65
30 лет	44 394	44 502	88 896	49,94	50,06
30 лет, город	33 419	34 777	68 196	49,00	51,00
30 лет, село	10 975	9 725	20 700	53,02	46,98
45 лет	57 827	62 739	120 566	47,96	52,04
45 лет, город	43 246	48 156	91 402	47,31	52,69
45 лет, село	14 581	14 583	29 164	50,00	50,00
89 лет	1 101	4 224	5 325	20,68	79,32
89 лет, город	845	3 242	4 087	20,68	79,32
89 лет, село	256	982	1 238	20,68	79,32

старшая молодёжь уже осуществляет детородную функцию, в то время как младшая представляет собой потенциальный резерв будущего демографического развития. Формирование здорового образа жизни требует системного подхода с раннего возраста. Наиболее эффективным периодом для закладки фундамента здоровых привычек является возраст до 14 лет, когда формируются базовые поведенческие паттерны и отношение к собственному здоровью. Учитывая вышеизложенное, молодёжь следует рассматривать как приоритетную целевую группу для реализации демографических программ.

На этом фоне вызывает опасения то, что исследование студентов Дальнего Востока (2020 г.) показало тревожные тенденции: 35,5 % молодых людей страдают от избыточного веса; 55,37 % имеют различные физические травмы и увечья; 52,67 % испытывают психологические проблемы; 2,83 % имеют инвалидность; 3 % страдают от алкогольной зависимости [4, с. 38]. Эти данные коррелируют с результатами общероссийских исследований. По данным Аналитического центра НАФИ (опрос 2024 г. среди россиян 18–45 лет): только 30 % респондентов удовлетворены состоянием своего репродуктивного здоровья; 20 % выражают явное недовольство своим репродуктивным здоровьем [5].

Серьёзную обеспокоенность вызывают показатели фертильности населения. Так в статьях 2023 г. отмечалось, что около 10 % женщин репродуктивного возраста сталкиваются с проблемами зачатия или вынашивания, в 35 % случаев бесплодия обусловлены женскими факторами [6, с. 46], показатель мужского бесплодия за последние 20 лет увеличился вдвое [7, с. 161]. Исследователи К.А. Хандарцева и её коллеги отмечают ухудшение мужского здоровья и рекомендуют комплекс мер по его улучшению, включающий: регулярные занятия физической культурой, коррекцию пищевых привычек, комплексный подход к укреплению здоровья.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения детального анализа демографической ситуации и уровня вовлечённости молодёжи в спортивную деятельность (табл. 2, 3).

Анализ данных таблицы 2 позволяет говорить о демографическом дисбалансе в ДФО, который характеризуется превышением доли молодых мужчин над общероссийскими показателями. Особенно ярко это проявляется в сельской местности, где наблюдается значительный перевес мужского населения. Структурная проблема дальневосточного села заключается в существенном дефиците молодых женщин, что создаёт дополнительные сложности для демографического развития территорий. Возможно, частично данную проблему можно было бы решить за счёт

улучшения инфраструктуры сёл, но такие преобразования требуют значительных финансовых вложений [8, с. 132].

Анализ данных таблицы 3 позволяет сделать ряд важных наблюдений относительно спортивного интереса российской молодёжи. Прежде всего, стоит отметить более высокий уровень заинтересованности в спортивной деятельности среди молодого населения Дальнего Востока по сравнению с общероссийскими показателями. При этом прослеживается чёткая тенденция: чем моложе респондент, тем выше его интерес к спорту. Профессиональная спортивная деятельность, хотя и привлекает внимание молодёжи, но в меньшей степени по сравнению с любительским спортом. Однако даже в этой сфере

Таблица 2
Численность молодёжи 14–35 лет
на 01.01.2024 г. в ДФО и РФ [2]

Показатель	Всего, РФ	Всего, ДФО	Город, ДФО	Село, ДФО
Всего:	36 987 400	2 146 004	1 593 690	552 314
Мужчины, ч.	18 748 662	1 105 362	811 866	293 496
Женщины, ч.	18 238 738	1 040 642	781 824	258 818
Мужчины, %	50,69	51,51	50,94	53,14
Женщины, %	49,31	48,49	49,06	46,86

Таблица 3
Увлечение спортом молодёжи РФ 2024 г., % [9]

Показатель	Всего, РФ	Всего, ДФО	18–24 лет	25–34 лет
Интересуются темам: «Лечение, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес, занятия спортом»				
Регулярно, на постоянной основе	30	35	49	30
Интересуюсь время от времени	45	41	33	48
Интересуются профессиональным спортом				
Регулярно, на постоянной основе	13	18	15	10
Интересуюсь время от времени	30	35	27	25
Основные хобби россиян				
Спорт / спортзал / физкультура	17	13	30	27
Какими видами спорта занимаются россияне				
Бег, спортивная ходьба, легкая атлетика	38	35	34	38
Фитнес (комплексные занятия физкультурой)	24	23	34	35
Велосипед	23	23	18	28
Плавание	19	21	15	26
Лечебная физкультура	18	14	12	16
Силовые тренировки, тяжёлая атлетика	13	9	19	19
Катание на коньках, лыжах	12	9	4	14

сохраняются те же закономерности – молодые дальневосточники проявляют больший интерес к профессиональному спорту, чем их сверстники из других регионов.

Физическая культура и спорт прочно вошли в число самых популярных хобби россиян. Примечательно, что молодёжь проявляет к этому направлению больший интерес, чем старшие возрастные группы. Однако в Дальневосточном федеральном округе этот показатель несколько ниже средних значений по стране.

Среди всего многообразия спортивных дисциплин наиболее востребованными у россиян являются лёгкая атлетика, фитнес, лечебная физкультура, тяжёлая атлетика и зимние виды спорта. Молодёжь в своих предпочтениях во многом следует общероссийским тенденциям, однако есть и свои особенности. Так, молодые люди значительно реже увлекаются лыжами и коньками, при этом демонстрируя повышенный интерес к силовым видам спорта по сравнению с более старшими возрастными группами.

Анализ данных таблицы 4, отражающей самооценку здоровья россиян, представляет особую ценность для понимания текущего состояния здоровья различных групп населения. Этот анализ позволяет провести сравнительное исследование здоровья граждан с учётом таких важных демографических характеристик, как пол, возраст и место проживания.

При анализе данных таблицы следует учитывать, что отклонения от 100 % обусловлены наличием респондентов, которые затруднились с ответом.

По результатам опроса ВЦИОМ, оценка состояния здоровья населения распределилась следующим образом: 36 % респондентов охарактеризовали своё здоровье как «очень хорошее» и «хорошее», 50 % оценили его как «удовлетворительное», оставшаяся часть отметила «слабое» или «очень слабое» состояние здоровья. Примечательно, что мужчины чаще выбирали крайние оценки – как «очень хорошее», так и «очень слабое» здоровье. При этом общая самооценка здоровья у мужчин была выше, чем у женщин, что коррелирует с результатами исследования НАФИ о репродуктивном здоровье. Однако данные Росстата свидетельствуют о том, что женщины

живут дольше, что может указывать на склонность мужчин к недооценке рисков и склонности преувеличивать своё самочувствие.

При анализе региональных особенностей было проведено сравнение с ЦФО, учитывая, что этот округ характеризуется самой высокой плотностью населения в РФ. Жители ДФО продемонстрировали более высокую оценку своего здоровья по сравнению с населением сельской местности, крупных городов и ЦФО. При этом 18 % опрошенных из ДФО отметили «очень хорошее» состояние здоровья, хотя 4 % указали на «очень плохое» самочувствие, что превышает аналогичные показатели как для ЦФО, так и для РФ в целом, включая города федерального значения.

Переходя к анализу причин плохого самочувствия россиян, рассмотрим рисунок 1. Исследование выявило, что основными факторами, влияющими на состояние здоровья населения, являются: социально-экономические условия, трудовая нагрузка и работа на вредных производствах, материальное положение и качество питания, возрастные особенности организма, экологическая обстановка.

Повлиять на изменение таких факторов, как наследственность и окружающая среда, сложно, как и не всегда есть возможность улучшить своё материальное состояние. Например, согласно данным Росстата за 2024 г., средняя заработная плата по России составила 87 952 руб., а медианная – 56 443 руб. [12; 13]. При этом представители социально значимых профессий получают значительно меньше: учителя – 71,4 тыс. руб. [14], средний медицинский персонал – 61 тыс. руб., младший медицинский персонал – 51,7 тыс. руб. [15], социальные работники – 51,3 тыс. руб., работники культуры – 61,3 тыс. руб. [16]. Многие граждане, работающие в социально значимых сферах, не могут повлиять на финансовый фактор, влияющий на их здоровье, из-за чувства призвания и социальной ответственности.

Зато от каждого напрямую зависят факторы вредных привычек и занятий ФКС – именно их можно изменить в лучшую сторону без существенных материальных затрат. Поэтому для улучшения демографической ситуации так важны занятия ФКС, регулярность занятий которыми в настоящий момент оставляет желать лучшего.

В таблице 5 представлен сравнительный анализ регулярности занятий ФКС с разбивкой по полу, возрасту и территориальному признаку.

Регулярно занимаются ФКС и занимаются время от времени по 22 % среди опрошенных. При этом, согласно отчёту Минспорта, доля россиян, система-

Таблица 4 Самооценка россиянами здоровья в 2022 г., % [10]

Самооценка	Все	Муж.	Жен.	18–24 лет	25–34 лет	Мск и СПб	Село	ЦФО	ДФО
Очень хорошее	8	12	5	28	12	10	9	18	8
Хорошее	28	34	23	41	49	31	23	21	29
Удовлетворительное	50	43	57	29	34	49	51	46	54
Слабое	10	7	13	1	4	9	13	9	7
Очень слабое	2	3	2	0	1	2	2	4	2

При анализе данных таблицы следует учитывать, что отклонения от 100 % обусловлены наличием респондентов, которые затруднились с ответом.



Рис 1. Основные причины болезней россиян: самооценка 2006–2019 гг., % [11]

тически занимающихся ФКС в возрасте 3–79 лет, составляет 56,8 % [18]. Таким образом, данные опроса более пессимистичны. Это связано с тем, что ВЦИОМ опрашивает россиян от 18 лет и не ограничивается 79 годами, а Минспорт учитывает и детей 3–17 лет. Никогда не занимаются спортом 30 % респондентов, очень редко – 25 %. Следовательно, больше половины опрошенных почти не уделяют время ФКС. При этом, согласно опросу, мужчины больше занимаются ФКС, как и младшая группа молодёжи. Тенденция к уменьшению числа занимающихся приходит, начиная с возрастной группы 25–34 лет. Возможно, это напрямую связано с тем, что к 24 годам почти все получают профессию, и обязательный компонент ФКС в учёбе исчезает. А привычка к занятиям ФКС вырабатывается не у всех.

В связи с выявленной тенденцией снижения физкультурно-спортивной активности после завершения образовательного периода представляется необходимым комплекс мер государственного уровня по сохранению и развитию ФКС среди работающего населения. Предлагается реализация следующих стратегических направлений: интеграция физкультурно-спортивной инфраструктуры в систему корпоративного управления с созданием условий для регу-

лярных занятий физической культурой на рабочих местах; модернизация системы производственной гимнастики с внедрением адаптированных программ физической активности в режим рабочего дня, опираясь на успешный международный опыт (например, практику КНР в государственных учреждениях); разработка и внедрение корпоративных программ по поддержанию и развитию физкультурно-спортивной активности сотрудников.

Однако, кроме ФКС, существует и иная физическая активность, проанализируем в таблице 6 её уровень в жизни россиян. Ведь если ежедневная физическая активность высока, спорт излишен.

Обычная ежедневная физическая нагрузка может быть связана с характером работы, либо с условиями проживания, а также с количеством и состоянием здоровья членов семьи. Таким образом, 25 % респондентов отметили свою нагрузку как высокую, ещё 16 % – как скорее высокую. Итого: 41 % перегружены. Есть респонденты, которые затруднились с ответом. Вероятно, эта категория респондентов не занимается ФКС из-за усталости. Рассмотрим парные распределения:

– мужчины оценивают свой уровень физической нагрузки выше, чем женщины, поэтому мужчинам особенно необходимы здоровьесберегающие виды спорта;

– молодёжь 18–24 лет менее загружена, чем более старшая молодёжь, которая, в свою очередь, физически нагружена сильнее, чем респонденты всех возрастов;

– жители села загружены сильнее, чем другие территориальные группы.

Таблица 5
Насколько часто занимаются ФКС россияне в 2023 г., % [17]

Показатель	Все	Мужчины	Женщины	18–24 лет	25–34 лет	Село	ДФО
Регулярно	22	23	20	29	24	16	15
Время от времени	22	26	20	34	29	16	24
Очень редко	25	25	25	23	24	26	27
Никогда	30	25	35	15	23	41	35

Таблица 6
Самооценка обычной ежедневной физической активности россиян 2022 г, % [19]

	РФ	Мужчины	Женщины	18–24 лет	25–34 лет	Село РФ	ДФО
Высокая	25	30	20	19	32	29	27
Скорее высокая	16	18	15	26	23	19	7
Умеренная	45	40	48	49	37	40	47
Скорее низкая	6	5	8	2	6	4	5
Низкая	7	7	8	4	3	8	13

– респондентов с низкой нагрузкой среди ДФО больше, чем в других регионах.

Согласно этим данным, жителей ДФО нужно активнее стимулировать заниматься спортом, так как большая часть респондентов готова к этому, поскольку самооценка их физической нагрузки ниже среднероссийского уровня. Умеренная, скорее низкая и низкая нагрузка в сумме составляют 65 % против 58 % по РФ. Однако следует учитывать, что данные основаны на самооценках. Возможно, жители ДФО склонны занижать уровень физической нагрузки, так как восприятие понятия «высокой нагрузки» у жителей столицы и жителя тундры может различаться.

Анализ представленных в таблице 7 барьеров, препятствующих систематическим занятиям ФКС среди населения, демонстрирует корреляцию с результатами представленных выше опросов. Наиболее значимые объективные препятствия включают: «нет времени», «плохое состояние здоровья», «нет денег». Субъективные барьеры представлены отсутствием мотивации к занятиям и недостатком волевых качеств.

Особого внимания заслуживает тот факт, что субъективные барьеры могут быть преодолены государственными органами с относительно низкими материальными затратами через реализацию информационно-пропагандистских мероприятий. В отличие от этого, устранение объективных препятствий требует существенных инвестиций в развитие спортивной инфраструктуры и расширение штата специалистов бюджетной сферы ФКС.

В контексте решения демографических задач представляется целесообразным усиление государственной пропаганды ФКС и здорового образа жизни

как инструмента преодоления замкнутого цикла, в котором недостаточная физическая активность приводит к ухудшению здоровья, а проблемы со здоровьем, в свою очередь, становятся препятствием для занятий ФКС.

Анализ парных распределений выявил существенные гендерные различия в мотивационных барьерах к занятиям ФКС. Гендерный аспект демонстрирует, что женщины чаще сталкиваются с проблемой недостатка силы воли, тогда как мужчины преимущественно демонстрируют низкую потребность в физической активности. Это определяет необходимость дифференцированного подхода в популяризации ФКС: для мужчин приоритетным является усиление информационной кампании, а для женщин – психологическая мотивация и поддержка.

Возрастной фактор показывает, что проблемы с волевой регуляцией наиболее выражены в младшей возрастной группе молодёжи. Региональные особенности демонстрируют специфическую картину: в ДФО отмечается более высокий уровень отрицания необходимости ФКС (28 % против среднероссийского показателя 20 %). При этом жители ДФО и сельской местности реже указывают на недостаток волевых качеств.

Территориальные различия в объективных барьерах показывают: сельская местность лидирует по показателям «плохое состояние здоровья» (40 %) и «отсутствие времени» (36 %); в ДФО и сельской местности чаще отмечается нехватка спортивной инфраструктуры (18 и 21 % соответственно при среднем показателе по РФ 12 %); несмотря на более высокую обеспеченность спортивными сооружениями в расчёте на тысячу человек (2,61 в ДФО против 2,48 по РФ), их реальная доступность ограничена

Таблица 7

Основные причины, мешающие россиянам систематически заниматься ФКС в 2023 г., % [20]

Показатель	Все	Мужчины	Женщины	18–24 лет	25–34 лет	Село	ДФО
Не чувствую потребности или необходимости в этом, мне это не нужно	20	25	16	21	23	23	28
Не хватает силы воли, не могу себя заставить	22	16	25	34	29	18	11
Нет времени на занятия спортом	40	43	38	62	56	42	25
Плохое состояние здоровья	36	30	39	22	28	40	37
Нет денег на занятия спортом	10	8	12	5	18	11	7
Нет спортивных сооружений, площадок рядом с домом	12	9	14	7	12	21	18
Не знаю, как правильно заниматься, а пользоваться услугами инструкторов, тренеров нет возможности	5	2	7	11	6	6	3
Нет заметных результатов от занятий физкультурой	2	1	2	12	3	2	0
Возраст (из другого)	2	2	2	0	0	1	3

из-за низкой плотности населения [18]. Поэтому в ДФО следует делать акцент на популяризацию видов спорта, не требующих специализированной инфраструктуры, а также разработать целевую программу продвижения лечебной физкультуры среди мужского населения.

В рамках проведенного исследования установлено, что демографическая ситуация в России, особенно в отношении мужского населения и в ДФО, характеризуется тревожными тенденциями, которые усугубляются в сельской местности.

В настоящее время реализуется национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», преемник проекта «Демография», направленный на улучшение качества медицинского обслуживания, раннюю диагностику заболеваний и популяризацию здорового образа жизни. ФКС является важным компонентом данного проекта, однако анализ выявил определенное противоречие.

Несмотря на то, что мужчины демонстрируют более высокий уровень физической активности и интереса к ФКС, а также большую вовлеченность в неспортивные формы физической активности, средняя продолжительность их жизни остается ниже, чем у женщин. Данное противоречие обусловлено: различными подходами к организации ФКС у мужчин и женщин; склонностью мужчин к переоценке состояния собственного здоровья; более ответственным отношением женщин к поддержанию здоровья; предпочтением мужчинами силовых видов спорта, влияние которых на здоровье неоднозначно.

При этом женщины демонстрируют большую приверженность регулярным занятиям фитнесом и лечебной физкультурой, в то время как мужская аудитория чаще выбирает силовые тренировки, эффективность и безопасность которых для здоровья требуют дополнительного изучения.

Кроме того, существуют особые причины, по которым мужчины и женщины не занимаются спортом. Для женщин специфической причиной является недостаток силы воли, а для мужчин – отсутствие понимания необходимости занятий спортом. Женщинам требуются мотивирующие материалы, однако их эффективность может быть ограничена. Проблема недостатка силы воли решается при помощи квалифицированных тренеров, но не каждый может позволить себе личного инструктора, что возвращает нас к общей и распространенной причине – финансовой. Инструкторы по ФКС в бюджетной сфере работают по норме 1 специалист на 10 000 чел. В условиях низкой плотности населения ДФО это может охватывать несколько населенных пунктов. Для муниципальных образований с низкой плотностью населения целесообразно снизить эту норму до 1 на 5 000 чел., хотя это создаст дополнительное финансовое бремя.

У мужчин ситуация иная – здесь можно воздействовать через популяризацию ФКС и здоровьесберегающих видов спорта, особенно используя их интерес к профессиональному спорту. Необходимо увеличить количество социальной рекламы на спортивных медиаплатформах, включая холдинг «Матч» и другие крупные спортивные порталы. Можно обязать букмекерские компании размещать такую рекламу, что обеспечит широкий охват аудитории. Также эффективно использование влияния известных спортсменов, которые могли бы участвовать в подобных рекламных кампаниях как часть своей общественной нагрузки.

Одной из самых распространенных причин отказа от регулярных занятий ФКС являются проблемы со здоровьем. Эта причина создает замкнутый круг: люди не занимаются ФКС из-за проблем со здоровьем, а проблемы возникают в том числе из-за отсутствия физической активности. Это связано не только с нехваткой специалистов по адаптивной физкультуре, но и с недостаточной информированностью населения, которое считает, что при любых заболеваниях любая физическая нагрузка противопоказана. Необходимо организовать работу первичного звена здравоохранения – терапевтов, чтобы люди с хроническими заболеваниями получали от Минздрава (возможно, совместно с Минспортом) специальные памятки с базовыми упражнениями, подходящими для их заболеваний.

Перечисленные меры, за исключением увеличения числа инструкторов в районах с низкой плотностью населения, менее обременительны для государственного бюджета. Они носят административный характер и касаются в основном дополнительных требований к бизнесу (медиа и букмекерским компаниям), спортсменам и терапевтам. Однако их реализация может частично улучшить демографическую ситуацию за счёт укрепления здоровья граждан, что напрямую влияет на продолжительность жизни и трудоспособность. Повышение производительности труда, в свою очередь, даст положительный экономический эффект.

Особое внимание в исследовании было уделено молодёжной аудитории как репродуктивно активной группе населения, поскольку существует прямая зависимость здоровья детей от состояния здоровья их родителей. Анализ показал, что систематические занятия ФКС характерны преимущественно для возрастной группы 18–24 лет, представленной учащейся молодёжью. В старших возрастных категориях наблюдается существенное снижение вовлечённости в спортивную деятельность, что обусловлено дефицитом свободного времени.

Выявленная тенденция требует комплексного административного вмешательства, включающего: усиление физкультурно-спортивной работы в организациях бюджетной сферы; разработку методических рекомендаций для крупных коммерческих предприятий; внедрение системы налоговых преференций для работодателей, инвестирующих в оплату занятий сотрудников в фитнес-центрах, создание собственных спортивных объектов, оборудование спортивных площадок.

Реализация данных мер требует детального экономического обоснования с учетом затрат государства и ожидаемого роста производительности труда, что может стать предметом отдельного исследования.

Литература:

1. Численность постоянного населения – по полу и по возрасту на 1 января 2024. ЕМИСС. URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/31548>
2. Росстат. Раздел «Демография». URL: <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13284>
3. Демография Дальнего Востока. URL: https://vostokgosplan.ru/wp-content/uploads/1608-2024_demografiya_dajdzhest.pdf
4. Гареева И.А., Туркулец С.Е., Сокольская М.В., Обручникова С.Р., Туркулец А.В. Детерминанты социальной стигматизации в студенческой среде (на примере студентов вузов Дальнего Востока) // Социодинамика. 2020. №1. С. 34-42.
5. Репродуктивное здоровье россиян. Нафи. URL: <https://nafi.ru/analytics/reproduktivnoe-zdorove-rossiyan-muzhchiny-vs-zhenshchiny/>
6. Хадарцева К.А., Малютин Е.А., Иванов Д.В. Причины снижения фертильности в России (научный обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2023. Т.17. № 2. С. 42–62.
7. Корнеев И.А., Мацуева И.А. Мужское бесплодие, метаболический синдром и ожирение // Урологические ведомости. 2021. Т. 11. № 2. С. 153–162.
8. Брыкова С.С. Состояние и проблемы развития российского села: восточный вектор // АПК: экономика, управление. 2024. № 7. С. 124–132.
9. Какими именно видами спорта Вы занимаетесь? URL: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/b7d4abfb-2841-46a2-9bc5-7d7fe7a8d83f/cross/5ba2f2a9-bb03-46c6-ba01-ad3083c0a4e0>
10. Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья? URL: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/abed61d0-3336-4c00-a909-8aa15201f708/total/2fc13396-0843-4581-b85c-ba2ccb7dfad4>
11. Как бы Вы оценили, в чем основные причины болезней у Вас и Ваших родственников? URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/tyazhkiy-trud-bednost-i-starost-tri-prichiny-boleznej-v-rossii>
12. Росстат оценил среднюю зарплату за год. URL: <https://www.rbc.ru/economics/04/03/2025/67c7208f9a794767bbf51543>
13. Росстат назвал медианную зарплату за 2024 год. URL: <https://bankinform.ru/news/138167>
14. Минпросвещения оценил динамику зарплат учителей. URL: <https://tass.ru/ekonomika/23859697>
15. Мурашко отчитался за зарплаты в сфере здравоохранения URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/67bd8b4d9a794780b6735b83>
16. Итоги федерального статистического наблюдения в сфере оплаты труда отдельных категорий работников социальной сферы и науки. URL: http://ssl.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/itog-monitor_02-2024.htm
17. Насколько часто занимаются ФКС россияне в 2023. URL: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/3b0cfe96-834f-49a6-8578-f26e177dc90e>
18. Сводный отчет 1-ФК Минспорта РФ. URL: <https://www.minsport.gov.ru/documents/1337/>
19. Самооценка обычной ежедневной физической активности россиян. URL: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/1870b7ad-8a7b-4c69-9cff-0695f744fdf8>
20. Основные причины, мешающие Вам систематически заниматься физической культурой, спортом? URL: <https://bd.wciom.ru/survey/sputnik/questions/48eddccc-a2e2-4c87-9db4-ac95c65b363f>

The Impact of Physical Education and Sports on the Demographic Situation in the Far East

Brykova S.S.

Banzarov Buryat State University (Ulan-Ude)

The relevance of the research is determined by the acute demographic situation in Russia, particularly in the Far Eastern Federal District, and the urgent need to find additional tools to improve it. The analysis of the impact of physical culture and sports (PCS) on demographic indicators of the population acquires special significance.

The purpose of the research is to study the relationship between population engagement in PCS and the demographic situation in the Russian Federation, with a special focus on the Far Eastern Federal District. The scientific novelty of the research lies in the comprehensive approach to studying the relationship between PCS and demographic situation, identifying specific features for various socio-demographic groups and regions. The theoretical significance of the work consists in expanding scientific understanding of the role of PCS in territorial demographic development and promoting a healthy lifestyle among the population. The practical significance is determined by the possibility of using research results in developing regional PCS and demographic policy programs. The proposed recommendations can be applied by authorities in shaping strategies for physical culture and sports development. The research revealed significant differences in motivation for PCS engagement between men and women, as well as among different age groups. The main barriers preventing regular sports activities have been identified, along with proposed mechanisms to overcome them, taking into account regional specifics.

Keywords: Physical culture and sports, demography, healthy lifestyle, Far Eastern Federal District, youth