

Научная статья / Original research article
УДК 615.83; 316.628
DOI: 10.31660/1993-1824-2025-1-61-75
EDN: ANVXZG

Исследование особенностей мотивации людей, занимающихся закаливанием и зимним плаванием

И. В. Легостаева, А. Л. Абрамовский

Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия
legostaevaiv@tyuiu.ru

Аннотация. В статье рассматривается набирающая популярность в современных реалиях здоровьесберегающая технология — холодовые практики, представляющая собой альтернативное медицинскому направлению для сохранения и поддержания здоровья, укрепления иммунитета и профилактики сезонных заболеваний. Цель исследования — выявление особенностей мотивации людей, занимающихся закаливанием и другими холодовыми практиками с учетом их социально-демографических характеристик (пола, возраста, уровня образования, рода деятельности, семейного статуса). Задачи исследования: определение концептуальных основ понимания технологии закаливания респондентами; анализ мотивирующих и демотивирующих к занятиям закаливающими процедурами факторов; выделение наиболее популярных видов закаливания; формирование эффективных, по мнению респондентов, методов популяризации холодовых практик в Российской Федерации.

Исследование реализовано при поддержке научно-образовательного центра «Регион здоровья», в рамках проекта «Научный кампус. Кривошапкин 2.0», посвященного изучению адаптационных возможностей организма человека к воздействию низких температур. В качестве методов исследования были использованы общесоциологические теоретические, эмпирическую базу составил анкетный онлайн-опрос респондентов из девяти регионов Российской Федерации.

По результатам сформулирован пул факторов, доминирующих при выборе этой здоровьесберегающей технологии, а также факторов, ведущих к снижению мотивации к занятиям закаливанием. Описаны физиологические и психологические эффекты от занятий закаливанием, позволяющие сделать вывод о целесообразности соблюдения принципа перманентного введения закаливающих процедур в повседневную практику населения Российской Федерации. Выявлены предпочтительные источники информации о методах закаливания и холодовых практиках в зависимости от социально-демографических характеристик респондентов.

На основе проведенного социологического исследования разработаны рекомендации по развитию и популяризации зимнего плавания и закаливания в России с учетом современных тенденций, таких как: цифровизация, повсеместное внедрение интерактивного контента и формата взаимодействия с потребителями услуг, рост популярности технологии сторителлинг, поиск альтернативных медицинским способам и методов поддержания здоровья.

Практическая значимость исследования: результаты представляют собой интерес для организаций, чей профиль деятельности напрямую связан с закаливанием и зимним плаванием, медицинских учреждений, занимающихся исследованием актуальных вопросов закаливания, а также бизнес-структур, выступающих спонсорами мероприятий по закаливанию и применению методик здоровьесбережения. Могут служить базой для проведения дальнейших исследований в области мотивации, например ее гендерного аспекта.

Ключевые слова: зимнее плавание, закаливание организма, моржевание, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии

Для цитирования: Легостаева, И. В. Исследование особенностей мотивации людей, занимающихся закаливанием и зимним плаванием / И. В. Легостаева, А. Л. Абрамовский. – DOI 10.31660/1993-1824-2025-1-61-75 // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. – 2025. – № 1. – С. 61–75. – EDN: ANVXZG

Study of motivation features of people engaged in hardening and winter swimming

Irina V. Legostaeva, Anton L. Abramovsky

Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russia
legostaevaiv@tyuiu.ru

Abstract: This article examines health-preserving technology such as cold practices, which is gaining popularity in modern society. This technology is alternatives to medical methods for maintaining health, strengthening immunity, and preventing seasonal illnesses. This study aims to identify the motivational features of individuals who practice hardening and other forms of cold exposure taking into account their socio-demographic characteristics (gender, age, education level, occupation, and marital status). The research objectives include: identifying the conceptual foundations of the respondents' understanding of hardening technology; analyzing factors that motivate or demotivate individuals to participate in hardening procedures; determining the most popular types of hardening practices; developing effective strategies for promoting cold exposure techniques in Russia based on respondents' opinions.

This study received support from the research and education center "Health Region" as a part of the "Scientific Campus. CryoHacking 2.0" project, which focuses on the human body's adaptation to low temperatures. The research methods are general sociological and theoretical. The empirical base was collected through an online survey targeting respondents from nine regions of the Russian Federation. Based on the results, we formulate key factors influencing the choice of this health-preserving technology, as well as factors that reduce motivation for hardening practices. The research highlights both the physiological and psychological effects of hardening, leading to the conclusion that integrating hardening procedures into the daily routines of the Russian population is beneficial. Additionally, the article identifies the preferred sources of information regarding hardening and cold exposure practices, based on the respondents' socio-demographic characteristics.

With our sociological research findings, we developed recommendations for the development and popularization of winter swimming and hardening practices in Russia. These recommendations consider modern trends such as digitalization, the increasing use of interactive content, consumer interaction formats, the rise of storytelling technology, and the pursuit of alternative medical methods for health maintenance.

Practical significance: The findings of this study will be of interest to organizations involved in hardening and winter swimming, medical institutions researching these practices, and businesses sponsoring events related to health-preserving techniques. Furthermore, the study lays a foundation for further research in the field of motivation, including gender aspects.

Keywords: winter swimming, body hardening, winter swimming, healthy lifestyle, health-preserving technologies

For citation: Legostaeva, I. V. & Abramovsky, A. L. Study of motivation features of people engaged in hardening and winter swimming. *Proceedings of Higher Educational Institutions. Sociology. Economics. Politics*, (1), pp. 61-75. (In Russian). DOI: 10.31660/1993-1824-2025-1-61-75

Введение

Здоровье сегодня можно рассматривать как стержень жизнедеятельности современного человека, регулятор его трудовой активности, индикатор благополучия и долголетия, что выводит эту категорию в ранг особой значимости. Современное общество характеризуется массовым использованием информационных технологий, вводя которые в повседневную жизнь, индивид снижает свою двигательную активность. Ускоряется ритм жизни; ежедневно сталкиваясь с большим количеством стрессоров, резервы иммунной системы иссякают, что в свою очередь приводит к росту заболеваемости. В связи с обозначенным вполне закономерной становится активизация интереса к технологиям, позволяющим восстановить и сохранить ресурсы организма [1].

Актуальность и значимость здоровьесберегающих технологий отражены в современной политике Российской Федерации (РФ) в области здравоохранения, основные направления которой отражают общенациональные интересы и учитывают общемировые тенденции. Стоит отметить, что «хорошее здоровье и благополучие» как одна из целей в области устойчивого развития занимает третье место в Концепции, разработанной государствами-членами ООН на период до 2030 года [2].

Одной из имеющих исторические корни технологий здоровьесбережения является закаливание организма. Теоретико-методологические основы рассматриваемой технологии

отражены в научных трудах С. Г. Забелина, М. В. Бехтерева, В. В. Гориневского, Е. А. Покровского, Г. Н. Сперанского, Е. Д. Заблудковского, Е. К. Талановой, А. П. Протасова. Исследованиям подлежат различные аспекты закаливания: специфика внедрения холодовых практик в образовательных учреждениях и эффективность перманентного включения закаливания в ежедневную практику подростков, изучаемая специалистами из Тюменской области [3]; изменение адаптационного потенциала людей трудоспособного возраста, практикующих закаливающие процедуры [4]; влияние видов холодового воздействия на гемодинамические и психофизиологические параметры индивида [5].

Акцентируя внимание на изучении холодовых технологий с точки зрения их влияния на организм человека и профилактических свойств закаливания, видим, что в российской научной литературе практически не освещен вопрос (Т. А. Фишер, А. Ю. Гревцова, Д. А. Павленко, А. В. Яркин), касающийся мотивационной сферы личности, занимающейся закаливанием. Отсутствующий пласт эмпирических данных позволил бы проанализировать глубинные потребности, внутренние и внешние мотивы, по которым индивид делает выбор в пользу альтернативного медицинскому способу оздоровления организма, что в конечном итоге будет способствовать разработке более эффективных программ и методик для привлечения людей, заинтересованных в закаливании.

Как показывают результаты опросов общественного мнения россиян, большинство соотечественников не практикуют закаливание организма на регулярной основе. Около трети в качестве демотивирующих факторов отметили наличие проблем разной направленности, решение которых не оставляет времени на заботу о своем здоровье. На отсутствие необходимой информации об основных принципах, правилах и методиках закаливания указали 13 %. Также сдерживающим фактором выступил недостаток мероприятий по популяризации зимнего плавания и закаливания [6].

Тем не менее, последние годы в России среди различных возрастных групп населения отмечается рост количества мероприятий, направленных на пропаганду и популяризацию зимнего плавания как вида спорта. Особое внимание уделяется повышению грамотности россиян в отношении наиболее популярных форм закаливания, а также освещению вопросов практического применения закаливающих мероприятий для решения общественно-значимых задач [7].

Исследования, проведенные научными сотрудниками Тюменского медицинского университета (ТМУ) совместно с коллективом Тюменского научного центра «Регион здоровья», подтвердили, что регулярные процедуры закаливания оказывают непосредственное воздействие на старение организма. Можно констатировать: воздействуя на организм человека, холод способствует увеличению энергоемкости, более эффективной работе сердечно-сосудистой системы, повышению работоспособности и замедлению темпов старения [8]. Процесс закаливания целесообразно рассматривать через призму гигиенических (как элемент системы физического воспитания личности), биологических (положительная динамика, связанная с более эффективной работой нервной и сердечно-сосудистой систем организма), социальных (повышение качества жизни индивида, поддержание паттернов здорового образа жизни) аспектов [9].

Закаливание как система процедур требует соблюдения ряда принципов и условий, при которых индивид сможет наблюдать стойкий, специфический по своему проявлению ответ организма, в частности рост сопротивляемости организма неблагоприятным климатическим, физиологическим и психологическим внешним воздействиям. Выбор методов закаливания обусловлен социально-демографическими характеристиками индивида и основанными на анамнезе медицинскими противопоказаниями [10].

Для развития и популяризации в стране закаливания и зимнего плавания представляется целесообразным исследовать мотивационное поле людей, составляющих социальную страту мира холода.

Материалы и методы

Методологическую базу исследования составили: анализ вторичной информации, представленной на профильных ресурсах (Федерация зимнего плавания России, Всероссийская федерация зимнего плавания, официальные аккаунты клубов по закаливанию и зимнему плаванию в социальных сетях), а также публикаций, посвященных теоретико-методологическим вопросам холодových практик. Эмпирическую базу представляют результаты социологического исследования, проведенного методом анкетного онлайн-опроса с использованием сервиса Yandex Forms (<https://forms.yandex.ru/cloud/670fb2d7eb61460fcacbb2cb/>).

Цель: выявление мотивационных особенностей людей, занимающихся зимним плаванием и закаливанием с учетом социально-демографических характеристик.

Социологическое исследование проводилось при поддержке АНО ДПО Научно-образовательный центр «Регион здоровья». Центр реализует проект «Криохакинг 2.0», который получил грант губернатора Тюменской области.

Объект: население РФ в возрасте 18 лет и старше, занимающееся зимним плаванием и закаливанием.

Предмет: особенности мотивации людей с дифференцированными социально-демографическими характеристиками, занимающихся зимним плаванием и закаливанием.

Задачи:

1. Выявить концептуальное понимание закаливания и зимнего плавания среди практикующих его людей.
2. Определить ведущие мотивы занятия зимним плаванием и закаливанием.
3. Определить факторы, оказывающие демотивирующее воздействие на занятие закаливанием и зимним плаванием.
4. Оценить выраженность физиологических и психологических эффектов от закаливания и зимнего плавания у практикующих.
5. Выявить наиболее актуальные источники информации по вопросам, касающимся зимнего плавания и закаливания.
6. Выделить эффективные методы популяризации закаливания и зимнего плавания среди респондентов.

Респонденты: население регионов РФ в возрасте от 18 лет и старше. Выбор респондентов обозначенной возрастной группы продиктован следующим: молодежь (18–34 лет) находится на этапе формирования паттернов поведения в отношении здорового образа жизни и способов поддержания своего здоровья. Средняя возрастная группа (35–50 лет) характеризуется устойчивыми моделями поведения и сформированными мотивами в отношении здоровьесберегающих технологий, в том числе закаливания и зимнего плавания. Старшая возрастная группа (от 50 лет) отличается осознанным отношением к поддержанию здоровья и активному долголетию, исследовательским поведением по вопросам альтернативных медицинским методам сохранения ресурсов организма.

Тип выборки: выборка типичных случаев. Признаком отбора выступает наличие опыта закаливания, участие в практике закаливания и зимнего плавания на момент проведения анкетирования. Обоснования выборки следующее: возраст (этот критерий подразумевает определенные социальные установки как морального, так и поведенческого характера, которые могут влиять на мотивацию к занятиям зимним плаванием и закаливанием); пол (для мужчин и

женщин характерна дифференциация в восприятии рассматриваемого вопроса, что отражается на предпочтительных методах закаливания водой и популяризации зимнего плавания). Социально-демографические характеристики респондентов: в исследовании приняло участие 40 % мужчин и 60 % женщин, наиболее многочисленные возрастные сегменты 45–55 лет, 36–44 года, 56–65 лет; половина респондентов имеет статус «замужем/женат», четверть — в разводе; география респондентов представлена девятью регионами РФ (рис. 1).

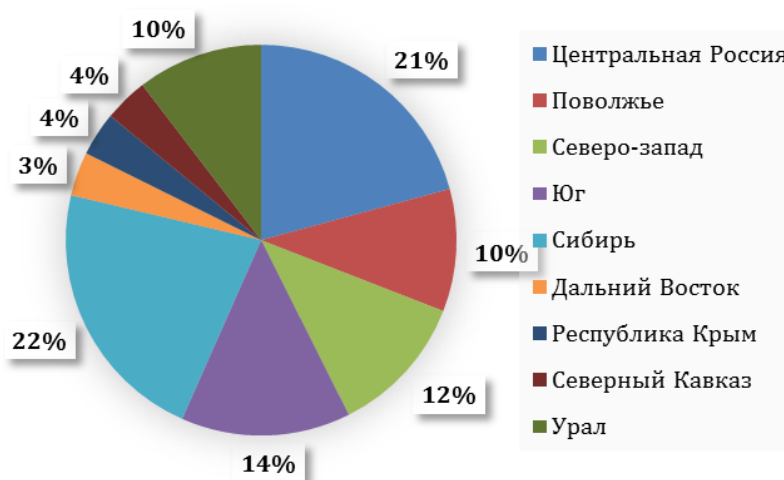


Рис. 1. Регион проживания респондентов

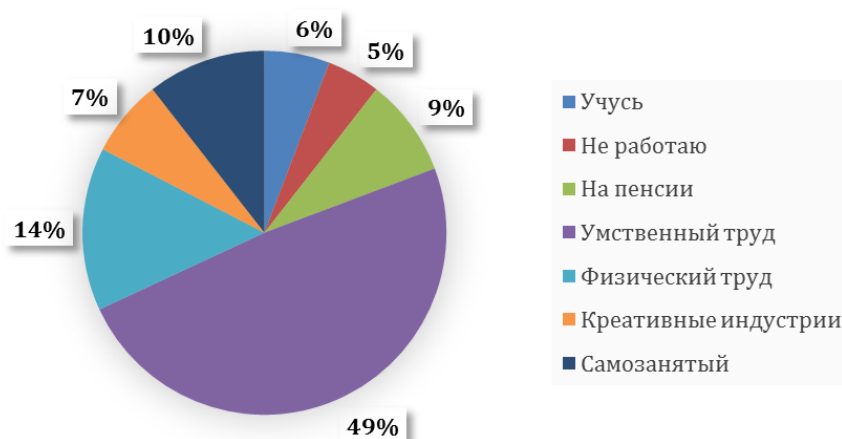


Рис. 2. Распределение респондентов по роду деятельности

Род деятельности респондентов представлен профессиями, относящимися как к умственному, физическому труду, так и к креативным индустриям (рис. 2). В исследовании участвовали респонденты с разным уровнем образования (рис. 3), что позволило сделать выводы относительно зависимости концептуального понимания холодовых технологий и имеющегося образования.

Для расчета общего объема выборочной совокупности был использован онлайн калькулятор Onix Research (установленные параметры: допустимая погрешность — 5 %;

уровень надежности — 95 %). Таким образом, необходимый минимальный размер выборки составил 384 человека.

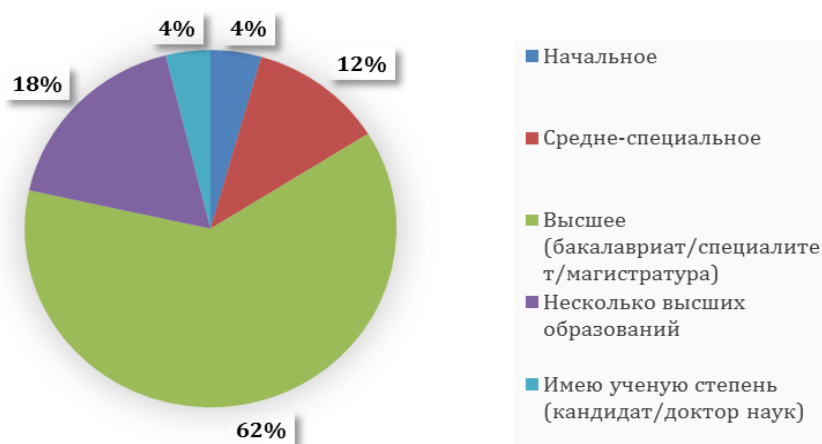


Рис. 3. Распределение респондентов по уровню образования

Гипотезы исследования:

1. Концептуальное понимание закаливания и зимнего плавания у респондентов с разными социально-демографическими характеристиками носит дифференцированный характер.
2. Ведущий мотив к занятиям закаливанием — это повышение иммунитета и снижение риска развития простудных заболеваний
3. Основные факторы, снижающие мотивацию респондентов к практике закаливания и зимнего плавания: отсутствие понимания важности закаливания для здоровья (личностный, когнитивный фактор), недостаточное количество информации по рассматриваемой теме (информационный фактор), страх перед дискомфортом и трудностями (психологический фактор).
4. Улучшение самочувствия, снижение заболеваемости, увеличение работоспособности выступают основными физиологическими эффектами, побуждающими респондентов заниматься закаливанием.
5. Повышение стрессоустойчивости, улучшение эмоционального фона, формирование привычки к здоровому образу жизни — характеристики психологических эффектов, которые получают респонденты, практикующие закаливание и зимнее плавание.
6. Основные методы популяризации закаливания и зимнего плавания тесно связаны с широким распространением онлайн-ресурсов и формированием комьюнити по интересам в социальных сетях.

Результаты и обсуждение

Результаты социологического исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о дифференцированном характере концептуального понимания закаливания среди групп с разными социально-демографическими характеристиками (рис. 4). Четверть респондентов, преимущественно мужчины и женщины в возрасте от 36–55 лет, с высшим образованием, концептуально воспринимает закаливание и зимнее плавание как средство повышения устойчивости организма к воздействию стрессовых факторов и как возможность вести здоровый образ жизни.

Небольшая часть респондентов (13 %), практикуя закаливание, акцентируют внимание на его популяризации в качестве способа укрепления иммунитета. Как вид спорта и хобби закаливание рассматривают 13 %, что свидетельствует о предпочтении динамичных форм физической активности, совмещающих спортивные элементы и возможность укрепить

здоровье. Занятия зимним плаванием и закаливанием стремятся разделить с людьми, чьи интересы и взгляды идентичны, 8 % (преимущественно люди старше 45 лет с высшим образованием, состоящие в браке). Как показывает практика, паттерны здорового образа жизни укореняются намного быстрее, если их демонстрация исходит от круга единомышленников.

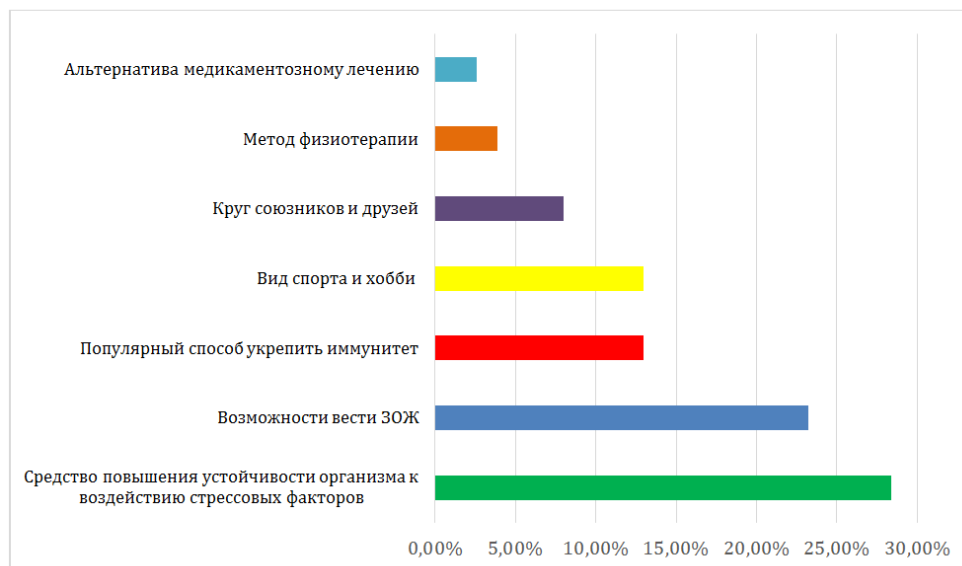


Рис. 4. Концептуальное восприятие закаливания и зимнего плавания респондентами

Ведущими мотивами занятия закаливанием и зимним плаванием являются: поддержание здорового образа жизни и повышение иммунитета, снижение риска развития простудных заболеваний, активация эндокринной, нервной и гормональной систем, что способствует общему укреплению здоровья (75 % респондентов) (рис. 5).

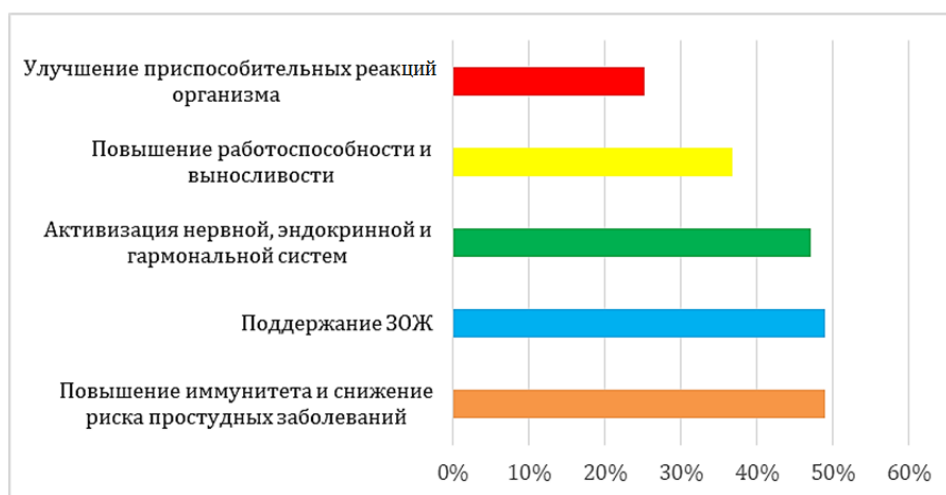


Рис. 5. Преобладающие мотивы занятия закаливанием и зимним плаванием (возможен множественный выбор ответов)

Результаты социологического исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что мотивы закаливания и зимнего плавания у респондентов с разными социально-демографическими

характеристиками (возраст, пол, род деятельности и уровень образования) носят дифференцированный характер. Молодежь 18–26 лет руководствуется тем, что холодные практики положительно сказываются на работоспособности и выносливости. Возрастная категория 27–65 лет мотивирована активацией эндокринной, нервной и гормональной систем, укреплением здоровья и поддержанием принципов здорового образа жизни; для респондентов старше 65 лет основной мотив — повышение иммунитета и снижение риска развития простудных заболеваний.

Гендерный аспект мотивации заключается в доминировании ведущего мотива. Для женской аудитории главным является активация эндокринной, нервной и гормональной систем как инструмента общего укрепления здоровья. Для мужской — поддержание здорового образа жизни, которое часто носит демонстрационный характер.

Работники креативных индустрий и физического труда, а также вышедшие на пенсию респонденты в холодных практиках видят способ повышения иммунитета и снижения риска заболеваний. Респонденты, на момент анкетирования пребывающие в статусе безработного, внедряют техники закаливания в качестве способа выйти из сложной жизненной ситуации, снижения уровня стресса и тревожности. Самозанятые респонденты активно занимаются различными видами закаливания с целью общего укрепления здоровья. Работники умственного труда с помощью закаливающих процедур поддерживают стратегию ведения здорового образа жизни. Обучающиеся (студенты разных уровней подготовки) используют технологию закаливания как метод повышения работоспособности и выносливости, что вполне объяснимо активной жизненной позицией, часто требующей совмещения процесса учебы и работы одновременно.

Действительно, систематическое применение закаливающих процедур способствует снижению частоты простудных заболеваний в 2–5 раз и снижает риск развития инфекционных заболеваний [11]. Повышение работоспособности и выносливости отметили 37 % респондентов. Этот мотив имеет научное подтверждение: закаливающие процедуры повышают физическую и умственную работоспособность. Наименее значимые мотивы для занятия закаливанием и зимним плаванием — достижение спортивных успехов (19 %) и выход из сложной жизненной ситуации (14 %).



Рис. 6. Факторы, снижающие мотивацию к занятиям закаливанием и зимним плаванием у респондентов (возможен множественный выбор ответов)

Систематичность в занятии закаливанием и зимним плаванием, а также снижение мотивации детерминированы такими факторами, как страх перед дискомфортом и трудностями. Существующие в мире холода стереотипы влияют на желание 47 % респондентов

перманентно практиковать закаливающие процедуры. Отсутствие понимания важности закаливания для здоровья назвали 43 %. На негативный опыт в прошлом, связанный с закаливанием (простуда, переохлаждение), указали 34 %. Половина респондентов подчеркнула отсутствие инфраструктуры в клубах и центрах закаливания (рис. 6). Отсутствие поддержки со стороны окружающих и отсутствие свободного времени оказывают наименьшее воздействие на мотивационную сферу закаливающихся.

Закаливание организма и плавание в холодной воде, по мнению половины респондентов, следует начинать в детском возрасте, это помогает закрепить паттерны поведения, связанные с ведением здорового образа жизни и становлением закаливающих мероприятий в качестве доминирующей привычки (рис. 7). Вторая половина респондентов отметила, что возрастными детерминантами к наиболее эффективному времени начала закаливания выступают индивидуальные особенности физического состояния организма, текущего уровня работоспособности и иммунного статуса.

Мотивационные особенности закаливания непосредственно зависят от физиологических и психологических эффектов, которые закаливающиеся получают после проведения процедур, а также степени их выраженности. Так, 90 % респондентов отметили общее улучшение самочувствия, 72 % — снижение заболеваемости, особенно простудного характера, повышение энергетического потенциала и рост качества жизни. Повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям природных факторов обозначили 67 % респондентов. Менее выраженные физиологические эффекты: совершенствование работы организма, улучшение деятельности всех органов и их систем, достижение стойкой ремиссии хронического заболевания.

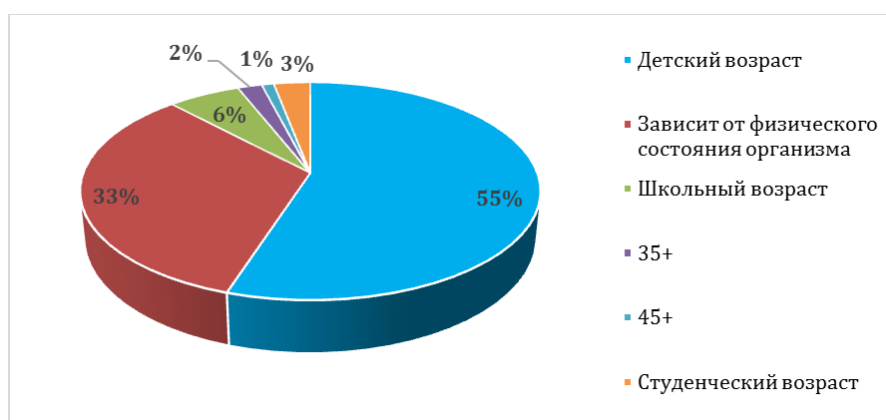


Рис. 7. Мнение респондентов относительно наиболее эффективного времени начала закаливания и зимнего плавания

Максимальный эффект с точки зрения психологического воздействия респонденты получают в виде улучшения настроения и общего самочувствия (82 %), повышения стрессоустойчивости и улучшение эмоционального фона (76 %). Средне выраженные эффекты — развитие самоконтроля и способности противостоять негативным эмоциям и стрессовым ситуациям, формирование привычки к здоровому образу жизни, правильному режиму дня и занятиям физической культурой. Снижение уровня тревожности и страхов зафиксировала половина респондентов. Этот аспект подтвержден исследованием, проведенным психологами Тюменского государственного университета и показавшим, что кратковременное холодовое

воздействие, независимо от адаптированности к низкотемпературным условиям, снижает показатель тревожности [12].

Наиболее популярными и часто практикуемыми типами закаливания для респондентов выступили обливание, контрастный душ и баня (рис. 8).

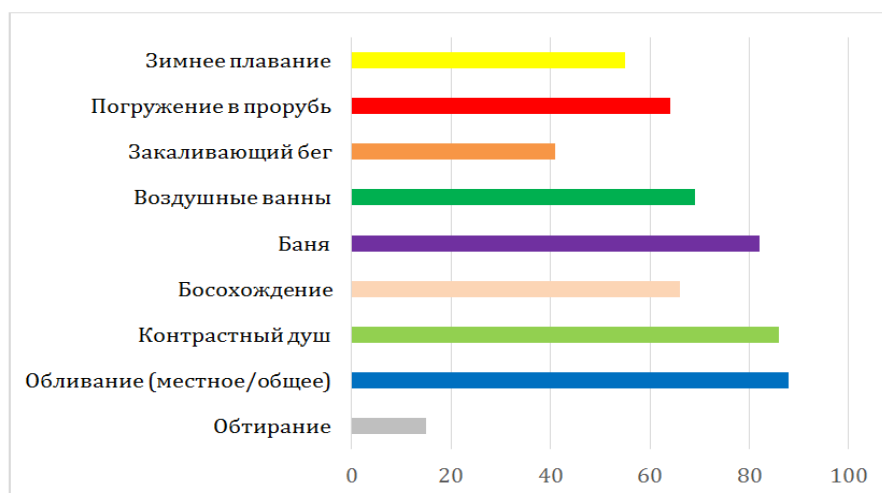


Рис. 8. Типы закаливания водой, практикуемые респондентами

Более половины опрошенных отдают предпочтение воздушным ваннам, погружению в прорубь и босохождению, половина закаливающихся респондентов занимается зимним плаванием. Периодически практикуют сочетание закаливания с баней (сауной) 36 %. Делают это исключительно в вышеобозначенном тандеме 15 % респондентов. Была выявлена зависимость вида закаливания и полученного эффекта, в частности: практикующие погружение в прорубь отмечают достижение ремиссии хронического заболевания наряду с повышением энергетического потенциала. Занимающиеся зимним плаванием говорят о максимально выраженном повышении работоспособности и улучшении самочувствия.

Более половины респондентов занимаются закаливанием и зимним плаванием в течение 1–6 лет, что позволяет им сделать обоснованные выводы относительно преимуществ закаливающихся мероприятий, каждый второй респондент имеет внушительный стаж в поддержании своего здоровья с помощью холода.

Как утверждают специалисты, один из ведущих принципов закаливания — систематичность в проведении процедур. Четверть респондентов следует этим рекомендациям и проводит закаливающихся мероприятия ежедневно. Половина респондентов практикует закаливание с систематичностью 2–3 раза в неделю, 16 % опрошенных — 1 раз в неделю. Лишь 5 % респондентов отметили, что периодичность детерминирована настроением и эмоциональным фоном.

Выявлена зависимость продолжительности занятий закаливанием и полученными психологическими эффектами:

1. Практикующие закаливание менее года отмечают формирование привычки к здоровому образу жизни.
2. Практикующие от 1–2 лет и от 3–6 лет: снижение уровня тревожности и страхов.
3. Респонденты со стажем более 10 лет указывают на повышение стрессоустойчивости и улучшение эмоционального фона.

Почти половина респондентов констатировала, что перерывов в проведении закаливающих процедур у них не было, это свидетельствует об осознанном подходе к оздоровлению организма. В то же время 43 % отметили, что в их практике закаливания случались незначительные перерывы, что не помещало им возобновить здоровьесберегающие практики.

Закаливание индивидуально практикуют 46 % респондентов, преимущественно женщины 45–55 лет, состоящие в браке, занятые умственным трудом. Предпочитают заниматься закаливающими процедурами и зимним плаванием в компании друзей и единомышленников 23 %, что еще раз подтверждает влияние закаливания на социальную адаптацию, развитие системы межличностных отношений, ускорение реакции организма на различные жизненные ситуации.

Треть респондентов в качестве демотивирующего фактора назвала недостаток информации по рассматриваемой тематике. Исследование позволило выявить наиболее релевантные источники информации, которыми респонденты пользуются с целью расширения спектра знаний относительно закаливающих процедур. Так, 71 % респондентов прислушивается к советам опытных пловцов и знакомых, 52 % черпают информацию в тематических пабликах и сообществах в социальных сетях. Половина практикующих закаливание периодически изучают в интернете статьи и блоги, посвященные актуальным вопросам здоровьесберегающих технологий (рис. 9). Возрастная категория 18–35, 65+ доверяет советам опытных зимних пловцов, респонденты 36–65 лет предпочитают статьи и блоги в интернете.

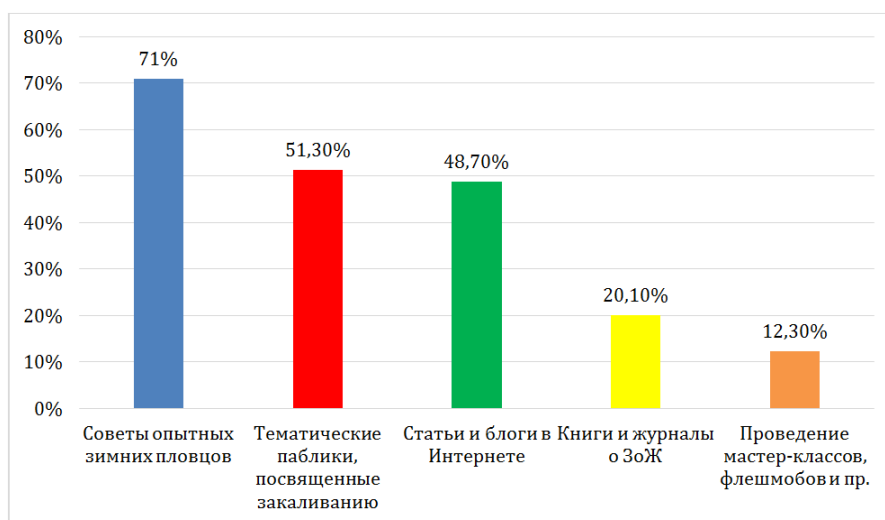


Рис. 9. Топ-5 источников получения информации об актуальных вопросах, методах закаливания

Закаливание как здоровьесберегающая технология становится все более популярным в России. Процедуры закаливания и зимнего плавания представляют собой мейнстрим, характерный для современного общества. Респонденты выделили наиболее эффективные, по их мнению, методы популяризации закаливания и зимнего плавания. На сотрудничество с медицинскими и образовательными учреждениями, спортивными организациями для проведения совместных мероприятий указали 52 %. От числа опрошенных 48 % считают, что разработка и проведение обучающих программ по основам закаливания для разных возрастных групп позволит вовлечь незадействованные возрастные группы в практику закаливания и зимнего плавания. Внимание на развитие тематических сообществ в интернете акцентировали

42 % респондентов, что связано с ростом интернет-аудитории в России и возможностью получения актуальной информации о тенденциях и событиях в «мире холода». Так, респонденты, занятые в креативных индустриях, пенсионеры и безработные предпочитают паблики в соцсетях, тогда как люди, занимающиеся физическим трудом и самозанятые, выбирают онлайн-ресурсы федераций зимнего плавания. Каждый четвертый респондент рекомендовал использовать онлайн-ресурсы Всероссийской федерации зимнего плавания и Федерации зимнего плавания России как наиболее авторитетных в своей сфере организаций, формирующих общественное мнение о пользе и преимуществах практик закаливания. Разработка и распространение информационных материалов, статей, буклетов, видеороликов будет способствовать повышению осведомленности как занимающихся закаливанием, так и потенциальных участников этой практики, о возможностях, новых методиках, принципах, показаниях и противопоказаниях закаливания, а также нивелированию стереотипных суждений относительно закаливающих мероприятий, которые мешают их адекватному восприятию.

Выводы

Все выдвинутые гипотезы получили свое подтверждение по результатам исследования. Отмечается положительная динамика в распространении методик закаливания и зимнего плавания среди россиян среднего возраста, а также рост количества представителей молодого поколения, практикующих этот метод здоровьесбережения. В ходе социологического исследования было установлено, что россияне 18–65 лет активно включаются в практику зимнего плавания и закаливания, осознавая ценность ресурса холода для поддержания и укрепления здоровья. Это напрямую связано с поиском альтернативных традиционным медицинским технологий здоровья сбережения, а также потребностью к продлению активного долголетия более старшей категорией населения (55+).

Концептуальные подходы к пониманию закаливания и зимнего плавания респондентами представлены рациональными составляющими, имеющими под собой медицинское обоснование (результаты проведенных исследований), и личностными составляющими (предшествующий опыт).

Мотивы людей, занимающихся закаливанием и зимним плаванием, лежат как в прагматической плоскости (поддержание ЗОЖ, укрепление иммунитета, снижение заболеваемости), так и в эмоциональной (достижение спортивных успехов, возможность принимать участие в соревнованиях по всей стране, желание бросить вызов самому себе).

Констатируем, что мотивация населения к закаливанию и зимнему плаванию обусловлена в том числе и социально-демографическими характеристиками: полом, возрастом, семейным положением, родом деятельности и уровнем образования. Помимо указанных факторов, на мотивационное поле индивида действуют факторы личного порядка (психологические), которые неизбежно приводят к снижению мотивации к занятиям закаливающими процедурами. Следовательно, необходимы меры преимущественно информационно-обучающего характера, направленные на нивелирование влияния этих факторов (страх перед процедурами закаливания, неудачный опыт, непрофессиональные наставники и существующие стереотипы в мире холода).

Факторы, снижающие мотивацию, представлены как личными (психологическими), такими, как страх перед дискомфортом и трудностями, отсутствие времени, негативный опыт в прошлом, связанный с закаливанием, так и факторами внешней среды, неподконтрольными для респондентов (недостаточное количество информации по теме, отсутствие инфраструктуры в клубах и центрах закаливания).

Наблюдается выраженная дифференциация в оценке физиологических и психологических эффектов от закаливающих процедур. Так, респонденты со стажем закаливания от 3 лет указали на более выраженные физиологические эффекты, чем

респонденты, практикующие закаливание менее 1 года. Максимально выраженные психологические эффекты от закаливания отмечают респонденты со стажем менее года, а также от 1–2 лет, средние показатели характерны для группы респондентов, практикующих закаливание и зимнее плавание более 10 лет.

Рекомендации по популяризации зимнего плавания и закаливания:

1. Повышение уровня осведомленности населения по ключевым вопросам, связанным с закаливанием и зимним плаванием (методики, принципы, показания и противопоказания и т. д.):

1.1. Использование онлайн-ресурсов ключевых организаций, формирующих общественное мнение относительно здоровьесберегающих технологий.

1.2. Проведение масштабных мероприятий Всероссийской федерацией зимнего плавания и Федерацией зимнего плавания России.

2. Разработка и публикация научно-методической литературы, посвященной разъяснению важности закаливания как здоровьесберегающей технологии.

2.1. Использование онлайн ресурсов ведущих медицинских организаций для размещения научно-методической литературы.

2.2. Распространение научно-методической литературы по медицинским и образовательным организациям в качестве теоретической основы для подготовки и проведения тематических семинаров и мастер-классов.

3. Организация и проведение тематических тренингов/мастер-классов, цель которых — нивелирование паттернов поведения, основанных на негативном опыте закаливания, полученном в прошлом.

4. Партнерство со стейкхолдерами (медицинскими, образовательными, спортивными организациями) в части организации и проведения совместных мероприятий, связанных с закаливанием:

4.1. Проведение совместных мероприятий с Всероссийской федерацией зимнего плавания, Федерацией зимнего плавания России.

4.2. Проведение совместных обучающих мероприятий с ведущими медицинскими вузами страны.

5. Активизация деятельности региональных, местных клубов и центров закаливания по проведению обучающих семинаров, нацеленных на ознакомление с основами закаливания, с учетом возраста участников и доминирующих мотивов.

6. Разработка информационных материалов, популяризирующих закаливающие мероприятия среди населения:

6.1. Использование актуальных форматов представления информации: инфографика, интерактивные элементы (конкурсы, геймификация, интерактивные баннеры, креативные инсталляции). Разработанный авторами вариант инфографики приведен в Приложении Б.

6.2. Размещение информационных материалов на объектах организаций-стейкхолдеров, а также общественно значимых и посещаемых объектах городов.

6.3. Использование онлайн каналов (email-рассылка) для распространения материалов и популяризации закаливания.

7. Продвижение тематических групп в социальных сетях (VK, Одноклассники), разработка информационных каналов в мессенджерах (Viber, Telegram), посвященных актуальным вопросам закаливания и обеспечивающим интерактивный формат взаимодействия участников:

7.1. Публикация актуальной информации о закаливании и зимнем плавании.

7.2. Привлечение квалифицированных тренеров для обсуждения в интерактивном формате с пользователями вопросов, касающихся практической реализации оздоровительных методик.

8. Использование технологии сторителлинга (вдохновляющие истории о закаливании или зимнем плавании из жизни индивида) на тематических ресурсах, в телепередачах, сетевых изданиях.

Научная новизна исследования заключается в выявлении особенностей мотивации людей с разными социально-демографическими характеристиками.

Практическая значимость исследования: полученные результаты представляют собой интерес для организаций, чей профиль деятельности напрямую связан с закаливанием и зимним плаванием, медицинских учреждений, занимающихся исследованием актуальных вопросов закаливания, а также бизнес-структур, выступающих спонсорами мероприятий по закаливанию и применению методик здоровьесбережения.

Популяризация и дальнейшее развитие культуры закаливания в стране и регионах позволит внести вклад в достижение одной из целей устойчивого развития в области здравоохранения и сохранения здоровья, а также окажет положительное влияние на привитие принципов здорового образа жизни и продвижение такого вида спорта, как зимнее плавание.

Список источников

1. Паршина, М. В. Одна из стимулирующих физкультурно-оздоровительных технологий — закаливание / М. В. Паршина, Е. И. Коробейникова. — Текст : непосредственный // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Орел, 19–20 апреля 2019 г. / МАБИВ – Орел. – 2019. – № 5(30). – С. 99–102.
2. О Целях устойчивого развития. — Текст : электронный // Федеральная служба государственной статистики : официальный сайт. — URL: <https://rosstat.gov.ru/sdg> (дата обращения: 20.01.2025).
3. Колыванова, С. С. Закаливание подростков 15–16 лет в образовательном учреждении / С. С. Колыванова, О. Н. Лепунова, Т. А. Фишер. — DOI 10.37482/2687-1491-Z072. — Текст : непосредственный // Журнал медико-биологических исследований. — 2021. — Т. 9, № 3. — С. 343–347.
4. Изменение гемодинамических, психофизиологических показателей и адаптационного потенциала мужчин трудоспособного возраста, занимающихся водно-холодовым закаливанием / Т. А. Фишер, С. С. Колыванова, А. А. Пушников, О. Н. Лепунова. — DOI 10.17116/kurort20209706140. — Текст : непосредственный // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2020. — Т. 97, № 6. — С. 40–49.
5. Оценка биологического возраста и компонентного состава тела у людей, занимающихся закаливанием / Т. А. Фишер, С. С. Бобрешова, О. Н. Лепунова, С. В. Соловьева. — DOI 10.17116/kurort20229903132. — Текст : непосредственный // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2022. — Т. 99, № 3. — С. 32–40.
6. Большинство россиян не занимаются закаливанием. — Текст: электронный // Новости Москвы: официальный сайт. — 2022. — 12 декабря. — URL: <https://www.m24.ru/news/obshchestvo/12122022/530623> (дата обращения: 22.01.2025).
7. Популяризация зимнего плавания как вида спорта. — Текст: электронный // Федерация зимнего плавания России : официальный сайт. — URL: <https://fzpr.ru/edu> (дата обращения: 18.01.2025).
8. Закаливание против старения. Ученые доказали пользу моржевания. — Текст: электронный // РИА новости: официальный сайт. — URL: <https://ria.ru/20221108/tmu-1829624970.html> (дата обращения: 19.01.2025).
9. Чернова, Е. Д. Значение закаливания для здоровья человека / Е. Д. Чернова. — Текст : непосредственный // E-Scio. — 2021. — № 10 (61). — С. 6–13.
10. Абдулмуталимова, Н. Р. Закаливание организма / Н. Р. Абдулмуталимова. — Текст : непосредственный // Проблемы современной науки и образования. — 2022. — № 5 (174). — С. 48–50.
11. Паршакова, В. М. Физическая культура, как средство повышения иммунитета и профилактика простудных заболеваний / В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова. — Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 1-1. — С. 67–69.

12. Психологи нашли причину интереса людей к моржеванию. – Текст: электронный // Naked Science : сайт. – 2019. – 04 июля. – URL: <https://naked-science.ru/article/psy/psihologi-nashli-prichinu-interesa> (дата обращения: 23.10.2024).

References

1. Parshina, M. V., & Korobeynikova, E. I. (2019) One of the stimulating health and fitness technology —hardening. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: innovatsionnye proekty i peredovye praktiki: materialy VIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Orel, 19-20 aprelya 2019 g. / MABIV – Orel, 5(30), pp. 99-102. (In Russian).
2. O tselyakh ustoychivogo razvitiya. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoy statistiki: ofitsial'nyy sayt. (In Russian). Available at: <https://rosstat.gov.ru/sdg> (accessed 20.01.2025).
3. Kolyvanova, S. S., Lepunova, O. N., & Fisher, T. A. (2021). Cold conditioning of adolescents aged 15-16 years in an educational institution. Journal of Medical and Biological Research, 9(3), pp. 343-347. (In Russian). DOI: 10.37482/2687-1491-Z072
4. Fisher, T. A., Kolyvanova, S. S., Pushnikov, A. A., & Lepunova, O. N. (2020). The dynamics of hemodynamic, psychophysiological parameters and adaptive potential of men of working age engaged in water-cold hardening // Problems of balneology, physiotherapy, and exercise therapy, 97(6), pp. 40–49. (In Russian). DOI: 10.17116/kurort20209706140
5. Fisher, T. A., Bobreshova, S. S., Lepunova, O. N., & Solovyova, S. V. (2022). Assessment of biological age and body composition in people involved in hardening. Problems of balneology, physiotherapy, and exercise therapy, 99(3), pp. 32-40. (In Russian).
6. Bol'shinstvo rossiyan ne zanimayutsya zakalivaniem. – Novosti Moskvyy: ofitsial'nyy sayt. (In Russian). Available at: <https://www.m24.ru/news/obshchestvo/12122022/530623> (accessed 22.01.2025).
7. Populyarizatsiya zimnego plavaniya kak vida sporta. Federatsiya zimnego plavaniya Rossii. (In Russian). Available at: <https://fzpr.ru/edu> (accessed 18.01.2025).
8. Zakalivanie protiv stareniya. Uchenye dokazali pol'zu morzhevaniya. RIA novosti. (In Russian). Available at: <https://ria.ru/20221108/tmu-1829624970.html> (accessed 19.01.2025).
9. Chernova, E. D. (2021). Znachenie zakalivaniya dlya zdorov'ya cheloveka. E-Scio, 10 (61), pp. 6-13. (In Russian).
10. Abdulmutalimova, N. R. (2022). Hardening of the body. Problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya, 5 (174), pp. 48–50. (In Russian).
11. Parshakova, V. M., & Pryanishnikova, D. N. (2019). Physical culture as a means of enhancing immunity and prevention of colds. International Journal of Humanities and Natural Sciences, (1-1), pp. 67-69. (In Russian).
12. Psikhologi nashli prichinu interesa lyudey k morzhevaniyu. Naked Science. (In Russian). Available at: <https://naked-science.ru/article/psy/psihologi-nashli-prichinu-interesa> (accessed 23.10.2024).

Информация об авторах / Information about the authors

Легостаева Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г.Тюмень, legostaevaiv@tyuiu.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3154-200X>

Абрамовский Антон Львович, кандидат социологических наук, доцент кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, abramovskijal@tyuiu.ru

Irina V. Legostaeva, Senior Lecturer at the Department of Marketing and Government Administration, Industrial University of Tyumen, legostaevaiv@tyuiu.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3154-200X>

Anton L. Abramovsky, Candidate of Sociology, Associate Professor at the Department of Marketing and Government Administration, Industrial University of Tyumen, abramovskijal@tyuiu.ru

Статья поступила в редакцию 28.01.2025; одобрена после рецензирования 11.02.2025; принята к публикации 19.02.2025.
The article was submitted 28.01.2025; approved after reviewing 11.02.2025; accepted for publication 19.02.2025.