

«Ингосстрах», совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ и сетью клиник «Будь здоров», провел исследование практик занятий зимними видами спорта среди жителей 36 крупнейших городов России.

Уровень вовлеченности

Согласно результатам опроса, 70,1% респондентов никогда не занимались зимними видами спорта. Регулярные занятия (еженедельно или ежедневно) практикуют 10,2% опрошенных, еще 5,2% выходят на тренировки 2-3 раза в месяц. Эпизодически, несколько раз за сезон, занимаются 8,7% респондентов.

Возрастной фактор играет значимую роль: среди молодежи 18-30 лет доля никогда не занимавшихся спортом составляет 56%, тогда как в группе старше 60 лет этот показатель достигает 89%. Гендерных различий практически не выявлено — 73% мужчин и 67% женщин не занимаются зимними видами спорта.

«Зимнее снижение физической активности — серьезный медицинский риск. Гиподинамия негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, ослабляет иммунитет и замедляет обмен веществ. Особенно тревожны данные по возрастной группе 60+, где 89% людей не занимаются спортом. Для них регулярная, умеренная активность — например, прогулки или скандинавская ходьба — критически важна для профилактики падений, поддержания мобильности и минеральной плотности костей. Зимняя активность не обязана быть экстремальной: достаточно 30–40 минут движений на свежем воздухе несколько раз в неделю. Однако перед началом занятий, особенно людям старше 40 лет и при наличии хронических заболеваний, необходимо проконсультироваться с врачом. Это поможет подобрать безопасный режим нагрузок и избежать нежелательных осложнений», — отметил Цурцумия Шалва Шалвович, главный специалист по направлению «спортивная медицина» сети клиник «Будь Здоров».

Предпочтения по видам активности

Наиболее популярным направлением оказался зимний бег и другие виды активности на улице — его выбрали 9,9% опрошенных. Тюбинг (катание с горки на «ватрушке»)

практикуют 4,3% респондентов, хоккей и сноуборд — по 3,1%, беговые лыжи — 2,7%, фигурное катание — 2,0%, горные лыжи — 1,5%.

География показывает существенные различия: в Челябинске зимним бегом занимаются 19% жителей, в Перми — 18%, в Москве — 17%. В Екатеринбурге и Владивостоке выше интерес к горным лыжам (2% и 4% соответственно) и сноуборду (6% и 9%).

Травматизм и готовность к оказанию помощи

Среди занимающихся спортом за последние 2-3 года травмы различной степени тяжести получали: в хоккее — 11,2% (из них 1,4% требовали врачебного вмешательства), в тюбинге — 5,5% (0,6% с обращением к врачу), в фигурном катании — 5,4% (1,7% с врачебной помощью), в сноуборде — 4,2%, в горных лыжах — 3,4%, в беговых лыжах — 1,8%.

При этом 39,2% респондентов не умеют оказывать первую помощь при спортивных травмах. Базовые навыки (обработка раны, прикладывание холода) есть у 27,3% опрошенных. Теоретические знания без практического применения имеют 12,9%, а проходили обучение и применяли на практике всего 1,7% респондентов.

Что касается медицинского сопровождения, 76,3% обращаются к врачам только при возникновении проблем со здоровьем. Регулярные обследования (1-2 раза в год) проходят 0,5% занимающихся, перед стартом сезона или соревнованиями — 0,9%.

Страхование спортивных рисков

Полис страхования от несчастных случаев имеют 6,7% опрошенных, специализированную страховку от спортивных травм — 0,7%. Думают о приобретении полиса 4,1% респондентов, не собираются страховаться 81%.

«По данным нашего опроса каждый девятый хоккеист за свою карьеру сталкивался с профессиональными травмами, а каждый четырнадцатый респондент имел опыт неудачного спуска на сноуборде или горных лыжах. Наличие специализированной спортивной страховки — к сожалению, до сих пор редкость, её оформляют менее 1% опрошенных. В «Ингосстрахе» мы последовательно снижаем этот барьер — делаем процесс оформления полиса простым и понятным, чтобы получить страховую защиту можно было быстро и без лишних сложностей», — делится Николай Ворона, начальник управления урегулирования претензий по личному и имущественному страхованию «Ингосстраха».

По городам показатели варьируются: в Ярославле застрахованы от НС 11% жителей, в Уфе, Новокузнецке, Тюмени и Хабаровске — 10%, в Москве — 7%, в Санкт-Петербурге — 8%.

Мотивация и новые виды спорта

Главными причинами для занятий зимними видами спорта респонденты назвали: заботу о здоровье и физической форме (52,7%), удовольствие от процесса (27,8%), общение с друзьями и семьей (23,5%), снятие стресса (16,9%).

В текущем сезоне 2025-2026 попробовали новый для себя зимний вид спорта 11,6% респондентов: фигурное катание (4,0%), сноуборд (3,0%), хоккей (2,1%), горные лыжи (1,5%). Еще 7,7% планируют попробовать что-то новое до конца сезона.