

Бег — один из самых популярных видов спорта у россиян. Также в топе — езда на велосипеде и фитнес.

В преддверии Зелёного Марафона, который пройдёт 1 июня, СберСтрахование выяснила, какие виды спорта предпочитают россияне. Самыми популярными оказались: езда на велосипеде (24%), бег и спортивная ходьба (22%), а также фитнес (14%). Исследование проводилось в 37 российских городах с населением более 500 тыс. человек.

Кроме велосипеда, бега и фитнеса в топ самых популярных спортивных активностей вошли плавание (10%), танцы (7%), а также командные виды спорта — футбол и хоккей (по 5%). При этом большинство (84%) респондентов сходятся во мнении, что бег является наиболее доступным из них.

Исследование показало, что регулярные занятия спортом почти не требуют финансовых вложений: у 60% опрошенных вообще нет расходов, а 18% тратят не более 500 рублей в месяц. У 15% опрошенных на спорт уходит одна-две тысячи рублей ежемесячно, у 7% — более трёх тысяч рублей. Самыми дорогостоящими видами спорта россияне называют горные лыжи (75%) и сноуборд (33%).

Хотя бы раз в неделю уделяют время физической нагрузке 66% россиян, регулярно занимающихся спортом, а ежедневно тренируются 11%. Порядка 23% респондентов делают это значительно реже — примерно один раз в месяц. Треть участников опроса (29%) предпочитает заниматься на открытом воздухе — на улице или в парке. Посещает специально оборудованные спортзалы и фитнес-центры 32% атлетов, а 39% выбирают тренировки дома.

Главный стимул для занятий спортом у 46% опрошенных — польза для здоровья. Ещё 32% отметили, что это ещё и возможность общения с друзьями, а 16% респондентов

признались, что просто любят физическую активность. Среди основных причин, которые, наоборот, мешают регулярным тренировкам, россияне назвали состояние здоровья (60%), отсутствие мотивации (24%) и времени (17%). При этом занятия спортом в целом вполне доступны: об отсутствии подходящей инфраструктуры и недостатке финансов рассказали лишь 0,8% и 1% участников опроса соответственно.

Самым спортивным городом оказался Санкт-Петербург — 33% его жителей занимаются спортом хотя бы раз в неделю, следом идут Самара (32%), Оренбург и Уфа (по 31%), а также Москва (30%). Больше всего спортсменов оказалось среди «миллениалов»: 30% опрошенных людей 18–30 лет уделяют время физической активности раз в неделю и чаще.

Станислав Кузнецов, заместитель Председателя Правления Сбербанка:

«Сегодня нет проблем с доступностью спортивной инфраструктуры — спортивные площадки и фитнес-клубы есть практически везде. Благодаря этому любой человек может поддерживать своё здоровье и физическую форму, подобрав активность по уровню подготовки и возможностям. Многие выбирают бег, который как раз не требует специальных навыков и инвентаря. Более того, наш опрос показал, что 12% россиян уже участвовали в марафоне или хотели бы это сделать. Зелёный Марафон Сбера, который пройдёт 1 июня, — отличная возможность проверить свои силы. Каждый участник марафона застрахован в СберСтраховании: в случае непредвиденной ситуации компания поможет с ней справиться. В целом мы видим рост интереса к бегу среди россиян: за первые четыре месяца 2024 года в СберСтраховании было оформлено более пяти тысяч страховых полисов, покрывающих риски травм при занятии бегом. Это на 46% больше, чем за январь-апрель прошлого года».

Все участники Зелёного Марафона Сбера застрахованы компанией СберСтрахование от травм на время забега. Страховой полис не нужно оформлять отдельно, он включён в пакет участника. Страховая сумма для каждого из спортсменов составляет 500 тысяч рублей. Если страхового случая не удалось избежать, то участнику нужно обратиться в любую из медицинских зон, которые оборудованы на маршруте, получить помощь и справку о состоянии здоровья. После этого позвонить на номер 900 и рассказать оператору о произошедшем. Специалист сориентирует по дальнейшим шагам и даст подробные инструкции по получению компенсации.

*Википедия страхования*