



Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

# Физкультура и спорт в жизни людей с синдромом Дауна

*Опрос благополучателей – семей с людьми с синдромом Дауна*

[downsideup.org](https://downsideup.org)

Июль 2023



# Дизайн исследования

## Ежегодный опрос Благотворительного фонда «Даунсайд Ап» о своем социальном вкладе в изменение жизни благополучателей

**Целевая аудитория:** семьи с детьми, подростками и взрослыми с людьми с синдромом Дауна

**Метод:** онлайн-опрос, приглашение к опросу через:

- ✓ рассылку по базе семей-благополучателей БФ «Даунсайд Ап» (~11 тыс. адресов),
- ✓ соцсети БФ «Даунсайд Ап»,
- ✓ партнерские организации,
- ✓ родительские чаты.

**Выборка:** 519 чел.

**География:** 68 регионов РФ (все федеральные округа), а также семьи из следующих стран:

Австрия, Беларусь, Португалия, Германия, Италия, Казахстан, Кипр, Кыргызстан, Латвия, Норвегия,  
Турция, Узбекистан, Украина, Япония

**Сроки сбора данных:** июнь 2023 г.

*\*Точность выборки (доверительная вероятность) - 95%, погрешность (доверительный интервал) -  $\pm 4\%$ .*

# ВЫВОДЫ

1

Физическая активность, физкультура и спорт **крайне актуальны для развития** людей с синдромом Дауна – так считают практически все родители, принявшие участие в опросе: 99% уверены, что их ребенку полезно заниматься физкультурой или спортом (в т.ч. адаптивным). Среди сторонников этой точки зрения даже те, родители, у чьих детей есть прямые противопоказания для занятий спортом.

В то же время более половины семей (54%) **испытывают недостаток информации** о возможностях для занятий физкультурой и спортом для своего ребенка. Наибольший дефицит информации ощущают родители детей раннего и дошкольного возраста (68% и 60% соотв.). Немного лучше осведомлены семьи с детьми школьников и молодых взрослых (~40%).

Только **в половине семей дети занимаются гимнастикой, физкультурой или спортом (52%)**. Количество таких детей заметно выше среди школьников (~ 70%). Среди взрослых людей старше 18 лет эта доля составляет 56%.

Общая вовлеченность в спортивные занятия людей с синдромом Дауна сопоставима с аналогичными данными по всем россиянам, а в некоторых случаях даже **превышает общероссийские показатели** (подростки и молодые взрослые).

# ВЫВОДЫ

2

Среди тех, кто занимается спортом, **половина (53%) посещают бассейн**, чуть меньше половины (45%) ходят в спортивные секции и еще треть (32%) делают упражнения самостоятельно (зарядка, тренажеры и т.п.). Бассейн чаще посещают дети раннего возраста (63%), дошкольники (55%) и младшие школьники (62%). По мере взросления **предпочтения переходят в сторону спортивных секций** – младшие школьники - 60%, подростки - 51%, молодые взрослые - 63%. Пятая часть подростков и взрослых (~20%) посещают спортзал или фитнес-центр.

Если пиковые возраста спортивной активности – подростки (72%) и младшие школьники (65%): в этих возрастных категориях доли занимающихся физкультурой и спортом заметно выше средних значений, то по разнообразию форм этой активности лидируют младшие школьники и молодые взрослые – среди этих категорий выше доли вовлеченных в разные формы занятий.

Наиболее популярный вид спорта среди людей с синдромом Дауна – плавание (53%). Далее по популярности идут занятия ОФП (42%), танцы (21%) и футбол (14%). Обращает на себя внимание **многообразие видов спорта, которыми занимаются люди с синдромом Дауна**, – в открытых вопросах родители назвали 24 вида спорта, которыми занимаются их дети.

В старших группах достаточно **велико число тех, кто выезжает на соревнования в другие города**, – младшие школьники (26%), подростки (29%), молодые взрослые (31%, причем подавляющее большинство - 25% - часто).

# ВЫВОДЫ

3

Доля семей, которые в настоящий момент **не занимаются физкультурой и спортом**, составляет **47%** (35% вообще не занимаются, 12% занимались раньше).

Наиболее типичные причины – отсутствие подходящих секций (33%), дефицит профессиональных тренеров (31%), территориальная недоступность (22%) и нехватка финансовых средств (17%).  
Реальные противопоказания для занятий спортом есть у 11% в среднем (среди подростков и молодых взрослых – 20-25%).

Среди подопечных фонда «Даунсайд Ап» гораздо больше семей не могут найти подходящие секции для своего ребенка, чем в целом по России среди всех россиян с детьми (33% vs 25% соответственно) или жалуются на территориальную отдаленность занятий (22% vs 6% соответственно). Зато, наоборот, ниже доля тех, кто ссылается на нехватку времени (11% vs 22% соответственно), наличие противопоказаний по здоровью (11% vs 21% соотв.) или отсутствие интереса у ребенка (7% vs 11% соотв.).

# ВЫВОДЫ

4

Пятая часть опрошенных имели опыт занятий в спортивных секциях, организованных «Синдромом любви»: 14% занимаются сейчас и 5% - занимались раньше. В т.ч. среди подростков эти доли составляют 22% и 10% соотв., среди молодых взрослых – 31% и 19% соотв.

Наиболее **очевидный эффект от этих занятий**, который называют большинство их участников, – развитие двигательной активности, выносливости (77%) и улучшение здоровья и физической формы (74%).

Около половины отмечают, что в результате занятий ребенок стал более самостоятельным (53%), начал лучше выполнять команды / поручения (51%), полюбил активный образ жизни (49%), стал более организованным (47%), научился работать в команде (45%), улучшил свое поведение и настроение (45%), стал более внимательным (43%).

Большинство семей-участников спортивных занятий в «Синдроме любви» отметили, что благодаря занятиям, изменения произошли не только с их ребенком, но и с семьей в целом: 49% стали лучше разбираться, как развивать и оздоравливать своего ребенка, 32% начали проводить больше времени с ребенком, 30% - семья в целом стала более спортивной, 26% - улучшилась общая атмосфера в семье.

# Актуальность занятий спортом

**99%** семей считают, что их ребенку **полезно** заниматься физкультурой / спортом (в т. ч. адаптивным)

## ДЛЯ СРАВНЕНИЯ:

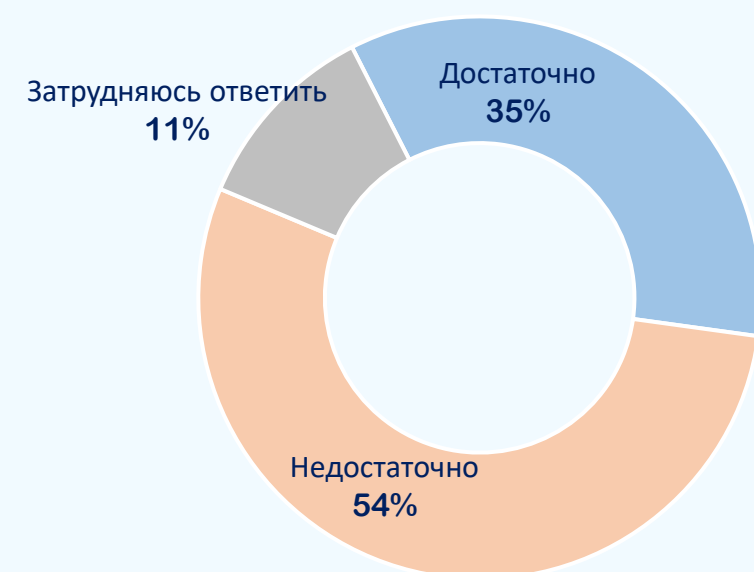
Данные всероссийского опроса ВЦИОМ, 2019 г.

Как Вы считаете, важно или не важно заниматься спортом для воспитательно-образовательного процесса Вашего ребенка? (закрытый вопрос, один ответ, % от всех опрошенных в данной ЦА)

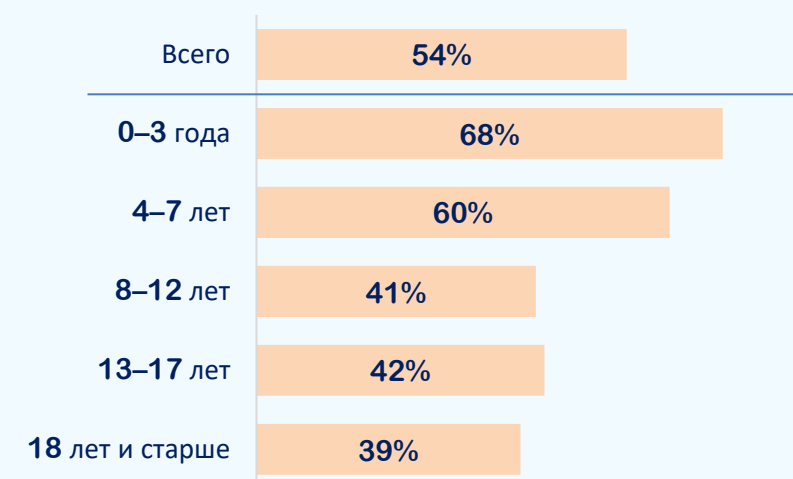
|                                                     | 3 – 5 лет | 6 – 12 лет |
|-----------------------------------------------------|-----------|------------|
| Очень важно, эти занятия имеют ведущее значение     | 62        | 60         |
| Скорее важно, но занятия не имеют ведущего значения | 36        | 38         |
| Скорее не важно                                     | 1         | 1          |

# Доступность информации о спорте

**54%** семей полагают, что у них **Недостаточно информации** о возможностях для занятий спортом для их ребенка



Доля тех, кому **Недостаточно информации** [N=519 чел.] (распределение по возрастам):



# Вовлеченность в спорт

Только в половине семей дети занимаются гимнастикой, физкультурой или спортом (52%). Количество таких детей заметно выше среди школьников (~ 70%). Среди взрослых людей старше 18 лет эта доля составляет 56%.

Общая вовлеченность в спортивные занятия людей с синдромом Дауна сопоставима с аналогичными данными по всем россиянам, а в некоторых случаях даже превышает общероссийские показатели (подростки и молодые взрослые).

Занимается ли Ваш ребенок гимнастикой, физкультурой, спортом? [N=519 чел.], (распределение по возрастам):

|                              | Всего | 0–3 года | 4–7 лет | 8–12 лет | 13–17 лет | 18 лет и старше |
|------------------------------|-------|----------|---------|----------|-----------|-----------------|
| Да, занимается               | 52%   | 40%      | 46%     | 65%      | 72%       | 56%             |
| Раньше занимался, сейчас нет | 12%   | 5%       | 16%     | 14%      | 14%       | 23%             |
| Нет, не занимается           | 35%   | 55%      | 38%     | 21%      | 14%       | 21%             |

Доля вовлеченных в занятия физической культурой и спортом (закрытый вопрос, один ответ, в % от всех опрошенных)

|                 | Занимаются систематически | Занимаются несистематически | Занимаются только в рамках обязательных занятий (д/сад, школа, ВУЗ) | Не занимаются |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| В целом по РФ   | 38                        | 23                          | 2                                                                   | 37            |
| Дети 3–5 лет    | 51                        | 22                          | 7                                                                   | 19            |
| Дети 6–12 лет   | 67                        | 15                          | 11                                                                  | 7             |
| 13–29 лет       | 41                        | 28                          | 5                                                                   | 26            |
| 30–59 лет       | 36                        | 19                          | 0                                                                   | 45            |
| 60 лет и старше | 27                        | 27                          | 0                                                                   | 46            |

**ДЛЯ СРАВНЕНИЯ:**  
Данные всероссийского  
опроса ВЦИОМ, 2019 г.

# Вовлеченность в спорт

Среди тех, кто занимается спортом, половина (53%) посещают бассейн, чуть меньше половины (45%) ходят в спортивные секции и еще треть (32%) делают упражнения самостоятельно (зарядка, тренажеры и т.п.).

Бассейн чаще посещают дети раннего возраста (63%), дошкольники (55%) и младшие школьники (62%). По мере взросления предпочтения переходят в сторону спортивных секций – младшие школьники - 60%, подростки - 51%, молодые взрослые - 63%.

Пятая часть подростков и взрослых (~20%) посещают спортзал или фитнес-центр.

Если пиковые возраста спортивной активности – подростки (72%) и младшие школьники (65%): в этих возрастных категориях доли занимающихся физкультурой и спортом заметно выше средних значений, то по разнообразию форм этой активности лидируют младшие школьники и молодые взрослые – среди этих категорий выше доли вовлеченных в разные формы занятий.

Как именно Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?  
[N=272 чел., кто занимается сейчас], (распределение по возрастам):

|                                                                                                | Всего | 0–3 года | 4–7 лет | 8–12 лет | 13–17 лет | 18 лет и старше |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------|----------|-----------|-----------------|
| Ходит в бассейн                                                                                | 53%   | 63%      | 55%     | 62%      | 32%       | 34%             |
| Посещает спортивную секцию(и)                                                                  | 45%   | 4%       | 34%     | 60%      | 51%       | 63%             |
| Делает зарядку / упражнения дома или на свежем воздухе (пробежки, тренажеры в парке, во дворе) | 32%   | 38%      | 41%     | 23%      | 29%       | 34%             |
| Ходит в спортзал, фитнес-центр                                                                 | 11%   | 6%       | 4%      | 13%      | 22%       | 19%             |
| Другое (в образов. учреждении, реабилит. центре, с частным специалистом и т.п.)                | 3%    |          |         |          |           |                 |

# Виды спорта и участие в выездных соревнованиях

Какими видами спорта занимается Ваш ребенок?  
[N=272 чел., кто занимается сейчас], (распределение по возрастам):

|          | Всего | 0–3 года | 4–7 лет | 8–12 лет | 13–17 лет | 18 лет и старше |
|----------|-------|----------|---------|----------|-----------|-----------------|
| Плавание | 53%   | 61%      | 51%     | 59%      | 37%       | 41%             |
| ОФП      | 42%   | 42%      | 47%     | 44%      | 37%       | 34%             |
| Танцы    | 21%   | 1%       | 12%     | 33%      | 27%       | 41%             |
| Футбол   | 14%   | 0%       | 6%      | 19%      | 17%       | 38%             |
| Йога     | 4%    | 0%       | 6%      | 6%       | 2%        | 6%              |
| Тай-бо   | 3%    | 0%       | 0%      | 3%       | 2%        | 19%             |
| Другое*  | 26%   | 22%      | 27%     | 26%      | 39%       | 22%             |

\*Другое:

Баскетбол, тхэквондо (в т.ч. адаптивное), иппотерапия / конный спорт, роллерспорт / катание на коньках, скандинавская ходьба, большой теннис, настольный теннис, айкидо, легкая атлетика, спортивная гимнастика, джиу-джитсу, чирлидинг, адаптивный батут, горные / беговые лыжи, каратэ, адаптивный хоккей, цирковая студия и др.

Наиболее популярный вид спорта среди людей с синдромом Дауна – плавание (53%). Далее по популярности идут занятия ОФП (42%), танцы (21%) и футбол (14%).

Обращает на себя внимание многообразие видов спорта, которыми занимаются люди с синдромом Дауна, – в открытых вопросах родители назвали 24 вида спорта, которыми занимаются их дети.

В старших группах достаточно велико число тех, кто выезжает на соревнования – младшие школьники (26%), подростки (29%), молодые взрослые (31%, причем подавляющее большинство - 25% - часто).

Выезжает ли ребенок на спортивные соревнования в другие города  
[N=272 чел., кто занимается сейчас], (распределение по возрастам):

|                            | Всего | 0–3 года | 4–7 лет | 8–12 лет | 13–17 лет | 18 лет и старше |
|----------------------------|-------|----------|---------|----------|-----------|-----------------|
| Да, часто                  | 4%    | 0%       | 0%      | 0%       | 7%        | 25%             |
| Да, редко                  | 12%   | 0%       | 4%      | 26%      | 22%       | 6%              |
| Раньше выезжал, сейчас нет | 1%    | 0%       | 0%      | 0%       | 5%        | 6%              |
| Нет, не выезжает           | 81%   | 96%      | 96%     | 73%      | 63%       | 63%             |

# Почему не занимаются спортом

Доля семей, которые в настоящий момент не занимаются физкультурой и спортом, составляет 47% (35% вообще не занимаются, 12% занимались раньше).

Наиболее типичные причины – отсутствие подходящих секций (33%), дефицит профессиональных тренеров (31%), территориальная недоступность (22%) и нехватка финансовых средств (17%).

Реальные противопоказания для занятий спортом есть у 11% в среднем (среди подростков и молодых взрослых – 20-25%).

Почему он/она НЕ занимается физкультурой и спортом? [N=246 чел., кто не занимается спортом] (распределение по возрастам)

|                                                                              | Всего | 0–3 года | 4–7 лет | 8–12 лет | 13–17 лет | 18 лет и старше |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------|----------|-----------|-----------------|
| Нет подходящих секций                                                        | 33%   | 26%      | 35%     | 40%      | 31%       | 40%             |
| Нет или мало тренеров, способных работать с людьми с синдромом Дауна         | 31%   | 25%      | 39%     | 38%      | 38%       | 20%             |
| Далеко ездить на занятия                                                     | 22%   | 10%      | 30%     | 33%      | 25%       | 28%             |
| Не хватает финансовых средств                                                | 17%   | 10%      | 23%     | 31%      | 6%        | 16%             |
| У нас вся семья не очень спортивная (не занимаемся спортом)                  | 11%   | 5%       | 11%     | 24%      | 6%        | 24%             |
| Не хватает времени (много других занятий у ребенка, нет времени у родителей) | 11%   | 6%       | 19%     | 7%       | 25%       | 16%             |
| Ребенок не может заниматься спортом, есть противопоказания                   | 11%   | 7%       | 12%     | 10%      | 25%       | 20%             |
| Ребенок не хочет, не проявляет интерес                                       | 7%    | 2%       | 4%      | 10%      | 13%       | 24%             |
| Ребенка не берут в секции (отказали)                                         | 5%    | 0%       | 9%      | 7%       | 13%       | 8%              |
| Ребенок еще маленький                                                        | 17%   | 40%      | 0%      | 0%       | 0%        | 0%              |

# Почему не занимаются спортом (сравнение)

Среди подопечных фонда «Даунсайд Ап» гораздо больше семей не могут найти подходящие секции для своего ребенка, чем в целом по России среди всех россиян с детьми (33% vs 25% соответственно) или жалуются на территориальную отдаленность занятий (22% vs 6% соответственно).

Зато, наоборот, ниже доля тех, кто ссылается на нехватку времени (11% vs 22% соответственно), наличие противопоказаний по здоровью (11% vs 21% соотв.) или отсутствие интереса у ребенка (7% vs 11% соотв.).

**ДЛЯ СРАВНЕНИЯ:**  
Данные всероссийского  
опроса ВЦИОМ, 2019 г.

Почему Ваш ребенок не занимается физкультурой и спортом? (открытый вопрос, до трех ответов, % от тех, чьи дети занимаются спортом или физической культурой)

|                                                   | по РФ в целом | 3–5 лет | 6–12 лет |
|---------------------------------------------------|---------------|---------|----------|
| Нет подходящих секций/ негде заниматься           | 25            | 22      | 29       |
| Некогда/ нет времени/ большая загруженность       | 22            | 21      | 24       |
| Здоровье не позволяет                             | 21            | 15      | 29       |
| Рано еще/ маленький(ая)                           | 19            | 29      | 5        |
| Нет желания/ не хочет/ неинтересно                | 11            | 6       | 17       |
| Нет рядом секций/ кружков                         | 6             | 7       | 5        |
| Дома занимается, чем может/ достаточно занимается | 5             | 6       | 5        |

# Влияние на ребенка

Пятая часть опрошенных имели опыт занятий в спортивных секциях, организованных «Синдромом любви»: 14% занимаются сейчас и 5% - занимались раньше. В т.ч. среди подростков эти доли составляют 22% и 10% соотв., среди молодых взрослых – 31% и 19% соотв.

Наиболее очевидный эффект от этих занятий, который называют большинство их участников, – развитие двигательной активности, выносливости (77%) и улучшение здоровья и физической формы (74%).

Около половины отмечают, что в результате занятий ребенок стал более самостоятельным (53%), начал лучше выполнять команды / поручения (51%), полюбил активный образ жизни (49%), стал более организованным (47%), научился работать в команде (45%), улучшил свое поведение и настроение (45%), стал более внимательным (43%).

Какие Вы замечаете (замечали) позитивные изменения в ребенке в результате его увлечения спортом?  
[N=53 чел., кто занимается (занимался) в «Синдроме любви»]



# Влияние на семью

Большинство семей-участников спортивных занятий в «Синдроме любви» отметили, что благодаря занятиям, изменения произошли не только с их ребенком, но и с семьей в целом: 49% стали лучше разбираться, как развивать и оздоравливать своего ребенка, 32% начали проводить больше времени с ребенком, 30% - семья в целом стала более спортивной, 26% - улучшилась общая атмосфера в семье.

Как повлияли спортивные занятия ребенка на Вас лично или других членов Вашей семьи?  
[N=53 чел., кто занимается (занимался) в «Синдроме любви»]:



«Я с дочерью вместе посещаю фитнес клуб, вместе и по отдельности ходим на разные групповые программы»

«Дедушка стал активным болельщиком и привлекает спонсоров для развития футбола»

«Когда эти занятия начинались, ими полностью занималась мама, папа считал бессмысленным (хочешь - вози). Когда появились успехи, победы - папа всё больше стал проявлять интерес, и в итоге сейчас полностью взял на себя организацию занятий плаванием, поменял спортивный клуб для создания лучших условий, сам занимается экипировкой, 6 раз в неделю возит ребёнка на тренировки в соседний город(!) и ездит с ним на все соревнования. Мама с радостью наблюдает»

«Мы всей семьёй увлеклись футболом. Папа тренер нашей команды»

«Вместе с папой утром делают зарядку»

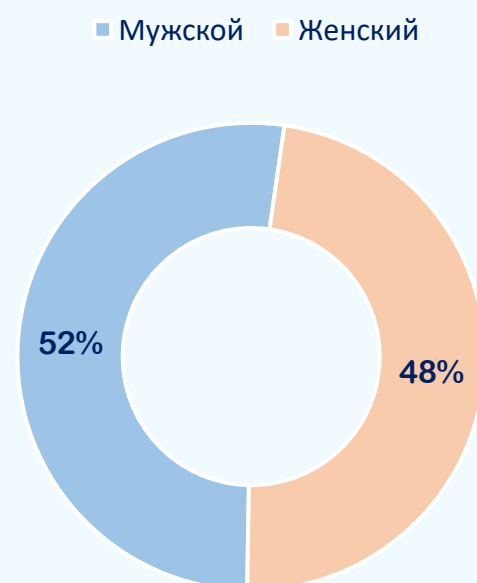
# Приложение: Структура выборки

**94%** - жители России из ~68 регионов РФ (все федеральные округа),

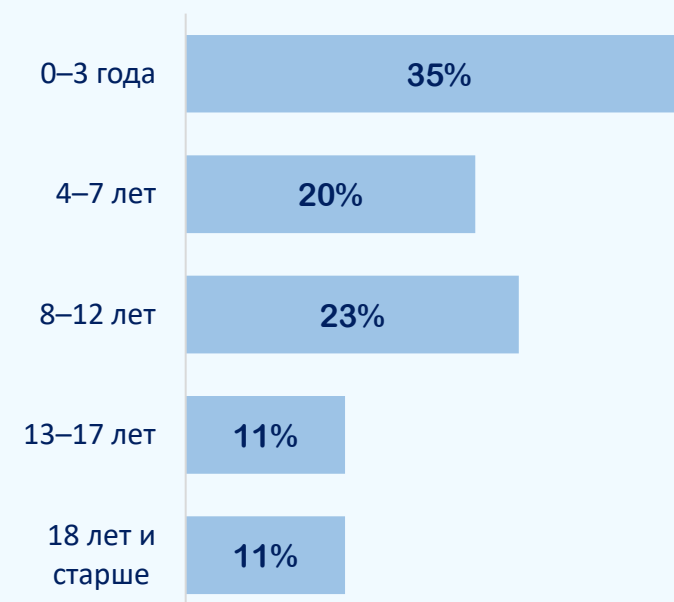
а также семьи из следующих стран:

Австрия, Беларусь, Португалия, Германия, Италия, Казахстан, Кипр, Кыргызстан, Латвия, Норвегия, Турция, Узбекистан, Украина, Япония.

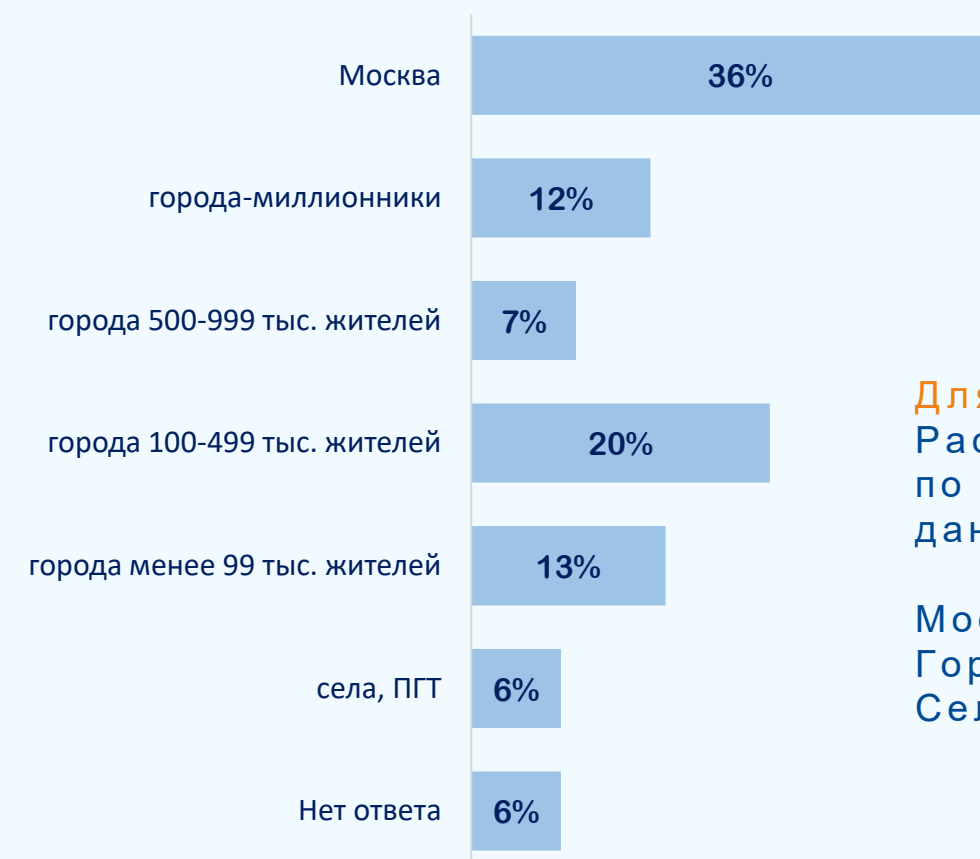
## Пол людей с СД



## Возраст людей с СД



## География проживания семей



**Для сравнения:**  
Распределение населения РФ по типам населенных пунктов, данные Росстата на 01.01.23г.:

Москва – 9%,  
Города-миллионники – 14%,  
Сельское население – 25%



[downsideup.org](https://downsideup.org)

Регистрируйтесь  
на нашем сайте  
присоединяйтесь  
к нам в  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



[vk.com/downsideup](https://vk.com/downsideup)



[ok.ru/downsideup](https://ok.ru/downsideup)



[t.me/Downsideup\\_fund](https://t.me/Downsideup_fund)



[www.youtube.com/channel/UCRRIISR547e7MuRruIWJ-bw/featured](https://www.youtube.com/channel/UCRRIISR547e7MuRruIWJ-bw/featured)



[zen.yandex.ru/downsideup\\_fund](https://zen.yandex.ru/downsideup_fund)