

СОВМЕСТНОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ

СПОРТ И КАРЬЕРА

ВВЕДЕНИЕ

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Что объединяет руководителей с самыми напряженными графиками? Это спорт.

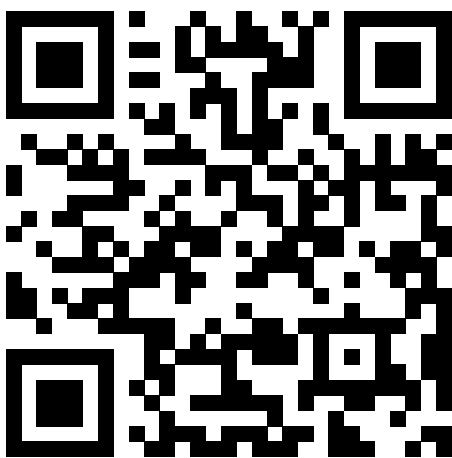
Совместно с командой World Class мы изучили спортивные привычки руководителей: как спорт вписывается в их плотный график, какие тренировки они предпочитают, что мотивирует их заниматься, и как это влияет на их профессиональную жизнь.

Спорт для многих руководителей — это не просто способ поддерживать форму, а важный инструмент для управления стрессом, поддержания высокой продуктивности и достижения профессиональных целей.

Мы провели масштабный опрос, в котором приняли участие респонденты из разных отраслей: от IT до финансов. Среди них — собственники бизнеса и топ-менеджеры.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШ ТЕЛЕГРАМ

Мы раскрываем ключевые тренды, делимся глубокими исследованиями и экспертными мнениями о бизнесе и лидерстве.



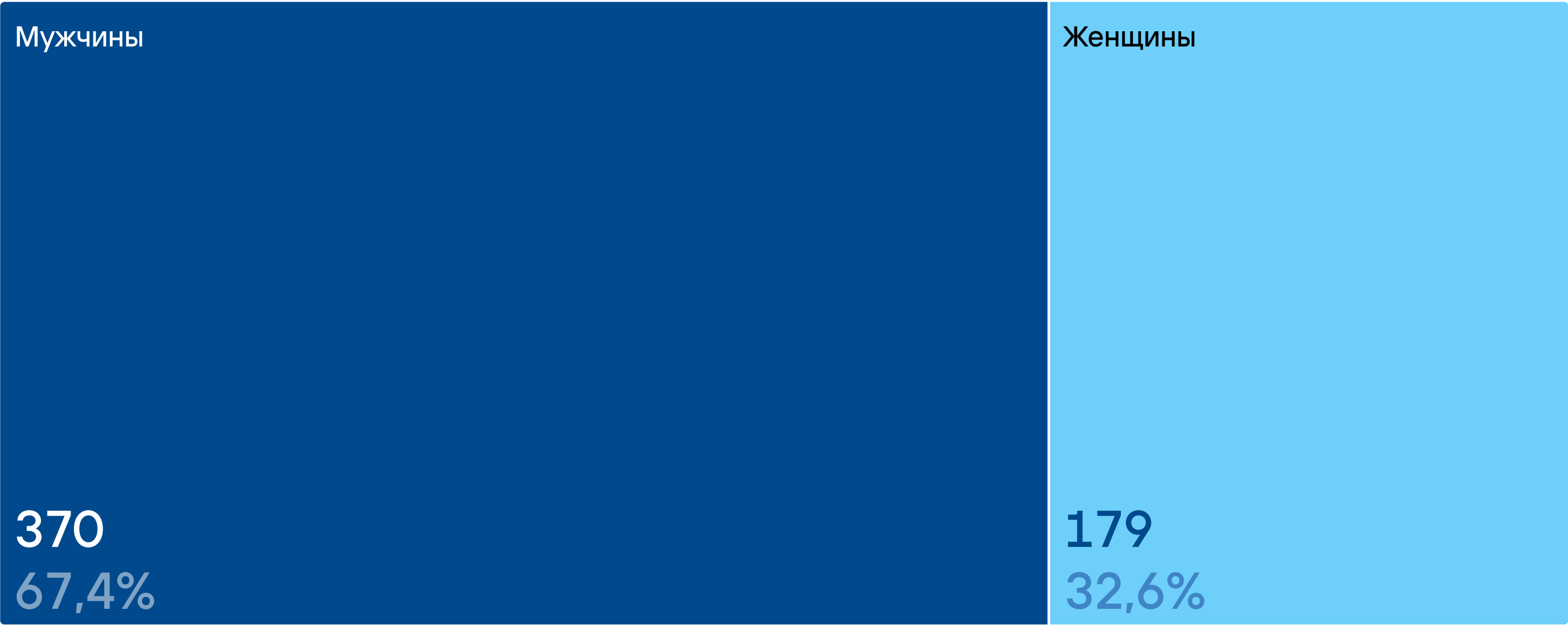
[@tei_wardhowell](#)

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВЫБОРКЕ

549

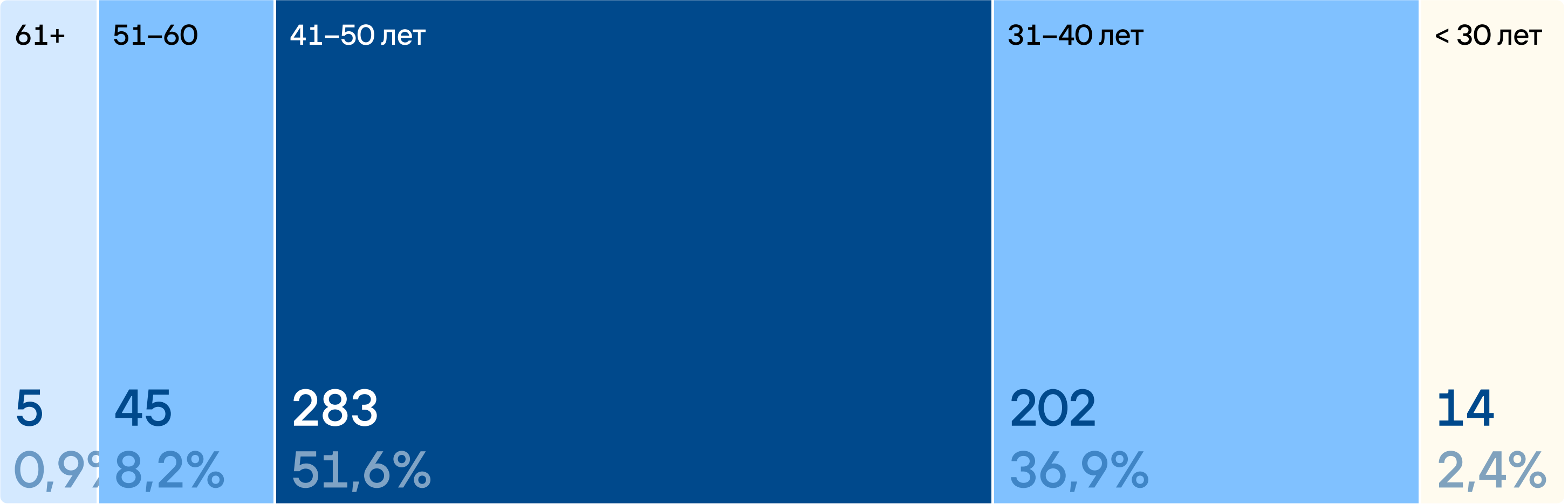
В опросе приняли участие 549 респондентов, из них 370 мужчин (67,4%) и 179 женщин (32,6%)

респондентов

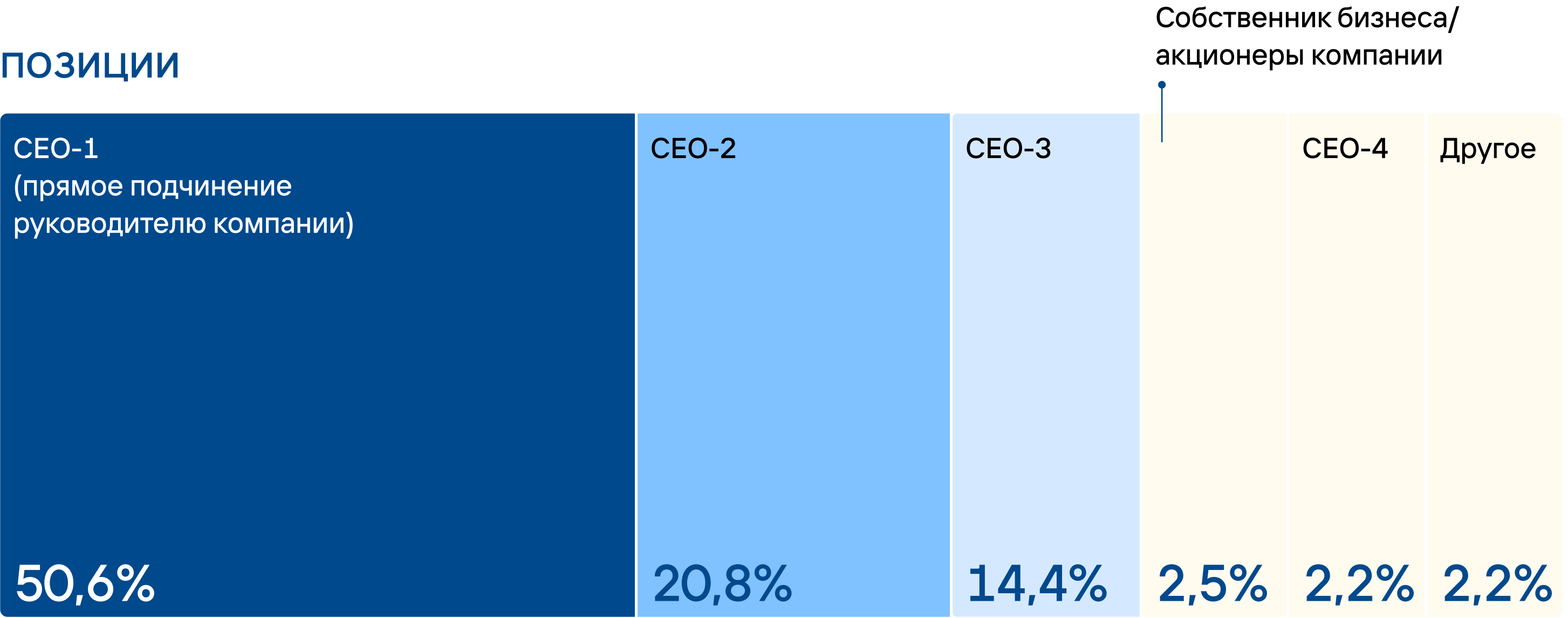


ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

Ward Howell



ПОЗИЦИИ



ОТРАСЛИ

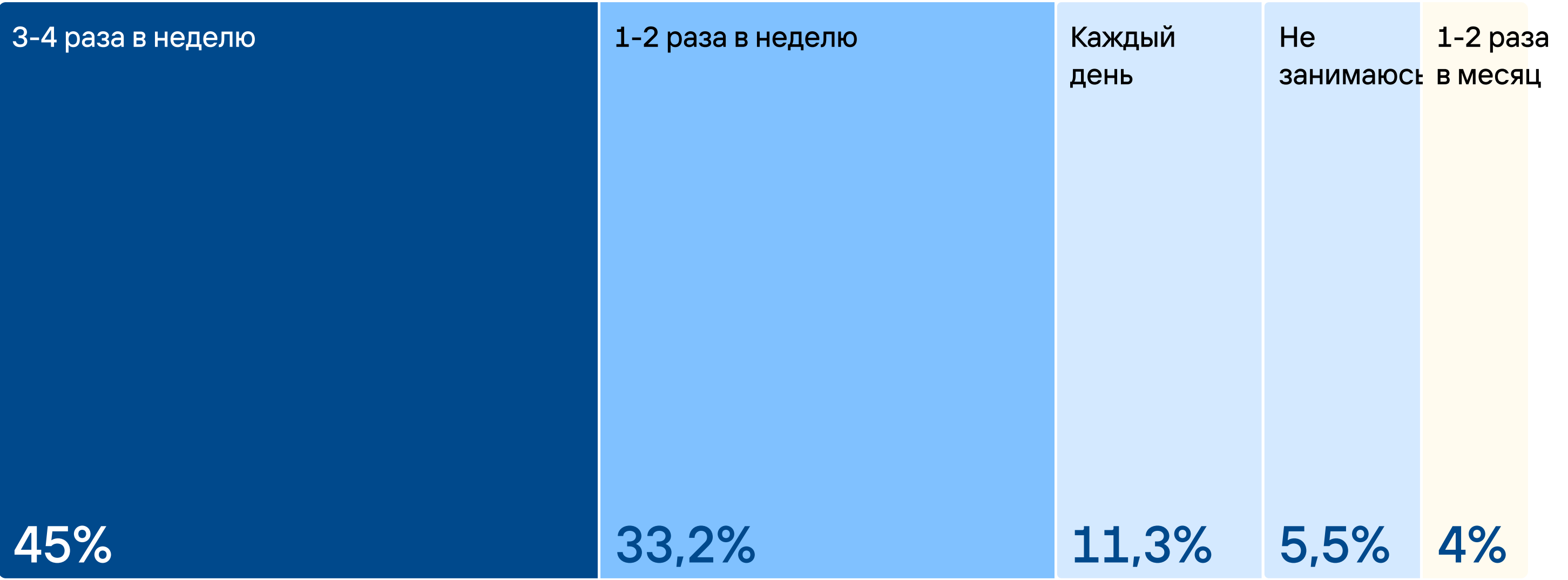
Банки и финансы	20,80%
Промышленность	19,10%
ИТ	11,50%
FMCG/Розничная торговля	11,30%
Строительство и недвижимость	10,00%
Фармацевтика и медицина	9,10%
Цифровые сервисы и E-commerce	6,00%
Консалтинговые и профессиональные услуги	5,30%
Телекоммуникация	3,80%
Другое	3,00%

БОЛЬШИНСТВО РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ РЕГУЛЯРНО

Почти половина респондентов (45%) занимаются спортом 3-4 раза в неделю, что даже выше средних показателей по стране (по информации ВЦИОМ, 54% россиян занимаются спортом 1-3 раз в месяц).

33% респондентов занимаются спортом 1-2 раза в неделю. Спортсменами не являются лишь 5,5% респондентов.

Источник
ВЦИОМ. Спорт для всех
<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh>



63,4% отдают спорту от 1 до 1,5 часов за занятие, менее часа тренируется 17% респондентов.



Эти мотивы закономерно занимают лидирующие позиции, поскольку напрямую связаны с фундаментальными потребностями современного человека – заботой о здоровье и физическом самочувствии. На третьем месте среди причин заняться спортом оказалось снятие стресса и высвобождение эмоций (61,55%). Для многих спорт становится не просто способом поддержания физической формы, но и важным инструментом для сохранения эмоционального баланса в условиях высокой нагрузки и напряженного ритма жизни.

Поддержание физической формы	82,62%
Поддержание здоровья	68,71%
Снятие стресса, высвобождение эмоций	61,55%
Отдых, расслабление	23,52%
Тренировка выносливости и силы воли	20,25%
Занимаюсь, чтобы разнообразить свой досуг	9,00%
Подготовка к соревнованиям и достижение спортивных результатов	8,18%
Комьюнити, общение и времяпровождение с единомышленниками по интересам	6,95%
Создание своего имиджа и личного бренда	2,86%
Другое (напишите ваш вариант)	1,43%

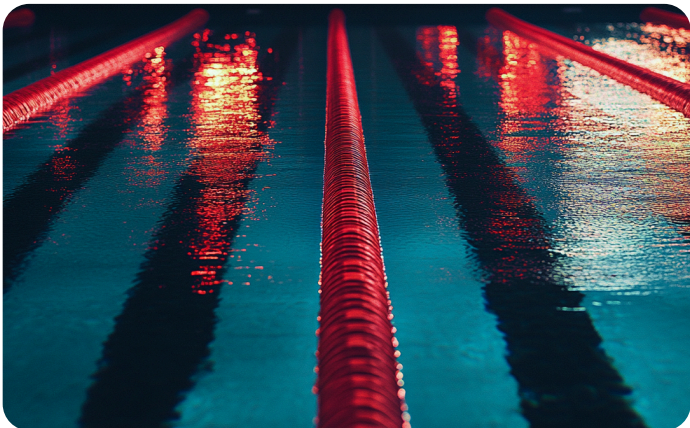
САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ
СПОРТА СРЕДИ ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ



Занятия в тренажерном зале



Бег



Плавание



Функциональный тренинг

САМЫЕ РЕДКО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ



Метание ножей



Пейнтбол



Аэротруба

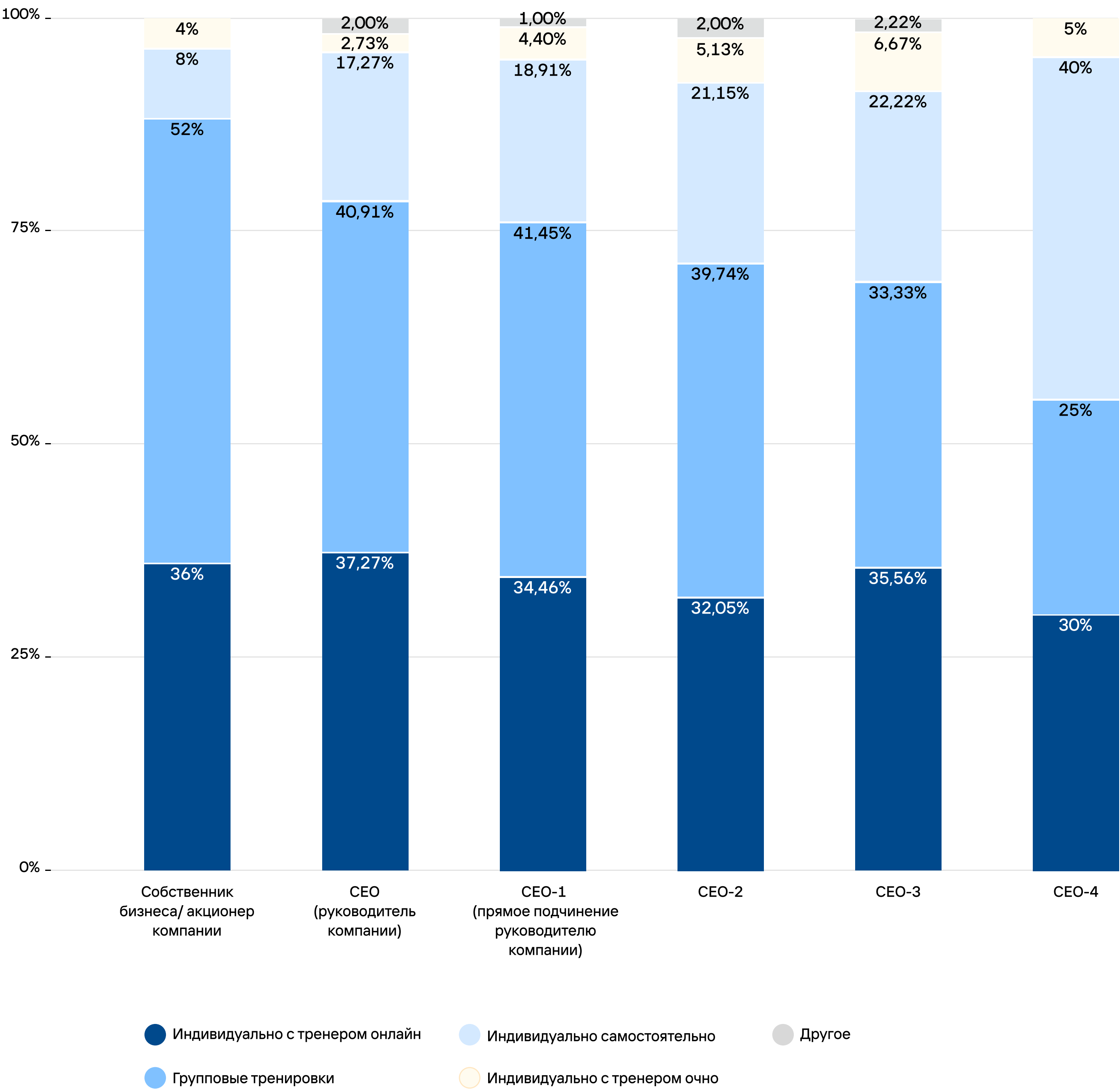


Фехтование

Фитнес / Тренажерный зал	57,06%
Бег	34,97%
Плавание	28,02%
Функциональный тренинг	22,49%
Горные лыжи / Сноубординг	19,43%
Йога / Пилатес / Стретчинг	17,79%
Другое	14,72%
Велоспорт	13,07%
Большой теннис	12,27%
Бокс	10,02%
Серфинг / Виндсерфинг / Кайтсерфинг / Вейксерфинг	9,41%
Беговые лыжи	9,00%
Футбол	6,95%
Боевые искусства	5,52%
Танцы	5,32%
Баскетбол	4,29%
Триатлон	4,09%
Волейбол	3,27%
Тяжелая атлетика	3,07%
Хоккей	3,07%
Парусный спорт	2,66%
Бадминтон	2,45%
Гольф	2,45%
Стрельба (пулевая, стендовая, из лука)	2,45%
Конный спорт	2,04%

Собственники бизнеса чаще выбирают индивидуальные тренировки, превращая их в личное пространство для уединения и перезагрузки. Менеджеры уровня CEO-4, напротив, тяготеют к групповым занятиям, что может отражать их привычку к взаимодействию с командой и стремление поддерживать активный социальный ритм.

Наблюдается любопытная тенденция: чем позиция дальше от CEO в корпоративной иерархии, тем реже выбирают самостоятельные тренировки и чаще предпочитают групповые. Эти различия могут быть связаны не только с управленческим стилем, но и с особенностями распределения времени и приоритетов.



Исследование демонстрирует четкие приоритеты руководителей при выборе спортзала: доминирует местоположение (84,52%), за которым следуют оснащение зала (36,19%) и практические факторы вроде стоимости и уровня сервиса (по 25,24%). Всего 9,05% респондентов обращают внимание на контингент клиентов — цифра, которая разбивает миф о том, что руководители при выборе спортклуба руководствуются возможностью расширения деловых контактов.

Местоположение	84,52%
Оснащение зала / площадки	36,19%
Стоимость абонемента / занятия / аренды	25,24%
Класс обслуживания и уровень сервиса	25,24%
Загруженность зала / площадки	23,81%
Тренерский состав	21,67%
Наличие бассейна	20,00%
Контингент клиентов	9,05%
Программа групповых тренировок	8,81%
Наличие парковки	8,33%
Наличие spa-зоны	4,52%
Другое	3,10%

СПОРТ ПОМОГАЕТ СТРОИТЬ КАРЬЕРУ

34% респондентов отметили, что спорт положительно влияет на нетворкинг, способствуя появлению новых деловых контактов. 49,8% респондентов заявили, что спорт помогает укреплять уже существующие рабочие отношения с коллегами, а 48,6% считают, что он способствует повышению мотивации в команде. Общие интересы в сфере спорта создают основу для формирования социальных связей, что в свою очередь положительно отражается на рабочем процессе.

Спорт как неожиданная площадка для профессионального сотрудничества: спортивные контакты помогли 3% респондентов найти работу, а 5% — сотрудников.

Я нашел(-а) новую работу благодаря занятиям спортом



Я нашел(-а) сотрудников через спортивное комьюнити



Я нашел(-а) клиентов / партнеров для развития бизнеса благодаря занятиям спортом



Спортивное комьюнити помогло мне решить рабочие / бизнес задачи



Совместные спортивные интересы способствовали расширению моего делового нетворкинга



Совместные спортивные интересы моей рабочей команды положительно влияют на ее мотивацию



Занятия спортом способствовали развитию моих отношений с коллегами



ТОП-МЕНЕДЖЕРАМ ПРИЯТНЕЕ ОБЩАТЬСЯ С ТЕМИ, КТО ТОЖЕ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ.

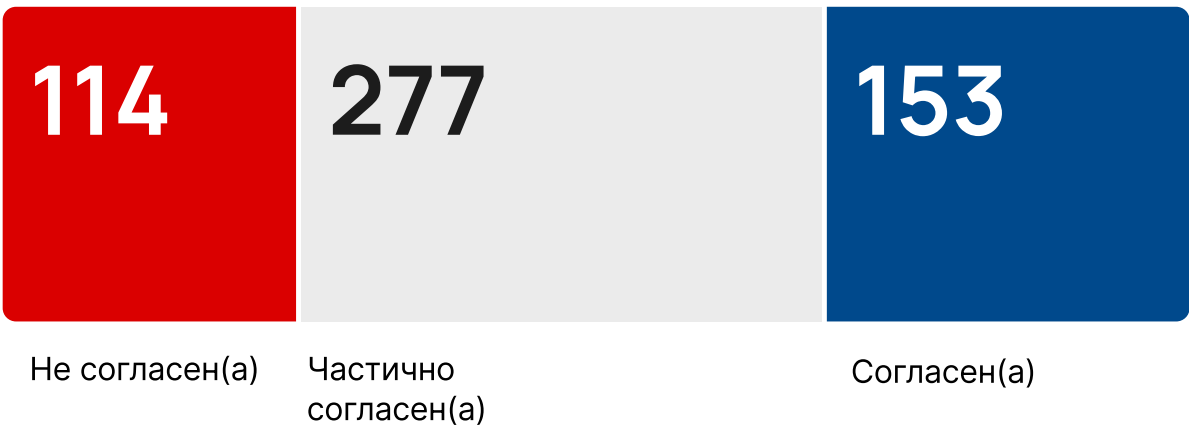
57% респондентов указали, что знание о том, что коллега занимается спортом, скорее улучшит впечатление о нем. Кроме того, 46% руководителей обращают внимание на коллег, которые занимаются спортом, а 52% будут рады поддержать разговор на спортивную тематику. Но для кандидатов при собеседовании спорт в большинстве случаев не даст дополнительного бонуса.

Любопытно: 52% респондентов считают, что им было бы комфортно проводить рабочие встречи, занимаясь спортом. Возможно, это связано с тем, что совместные тренировки снижают барьеры формального общения, а преодоление спортивных трудностей способствует выстраиванию более доверительных отношений.

Спорт — пустая трата времени



Я обращаю внимание на то, занимаются ли спортом мои коллеги, партнеры и клиенты



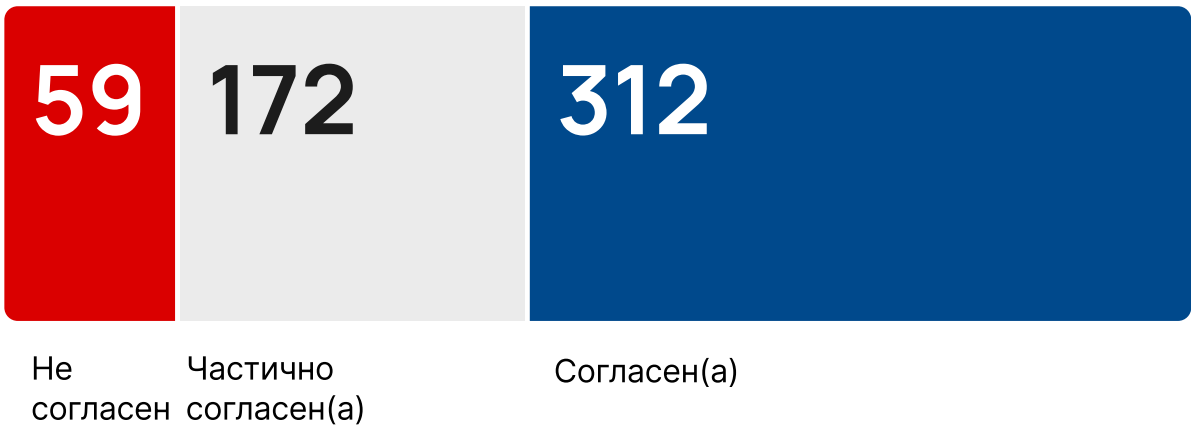
Я считаю, что сейчас совместные занятия спортом стали более значимой площадкой для деловых переговоров



Мне было бы некомфортно проводить переговоры, занимаясь спортом



Знание о том, что мои коллеги, партнеры или клиенты занимаются спортом, скорее улучшит мое впечатление о них



Спорт — это вклад в себя и свое здоровье



Я предпочитаю разделять занятия спортом и рабочие встречи



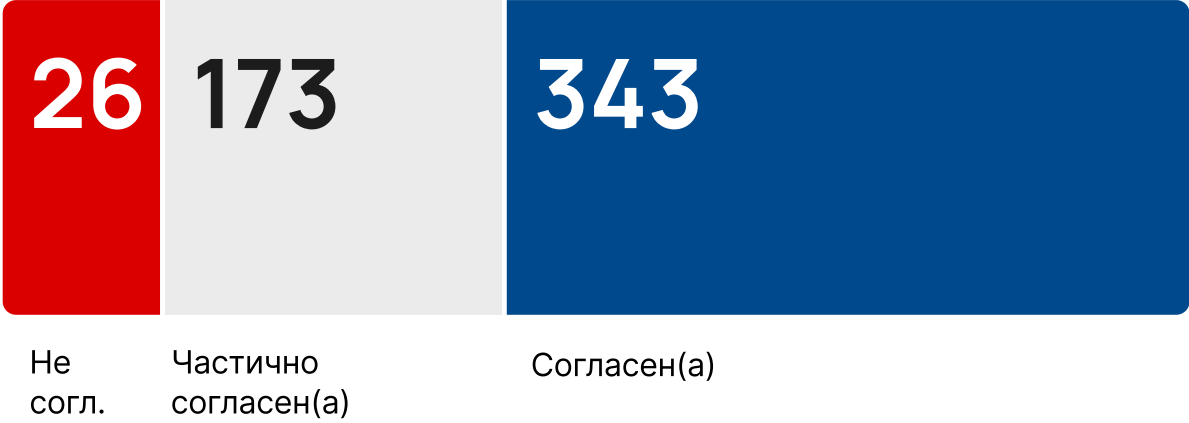
Кандидат, занимающийся спортом, будет иметь преимущество при приеме на работу в сравнении с кандидатом, не занимающимся спортом



Я совершенно не обращаю внимание на то, занимаются ли мои коллеги, партнеры и клиенты спортом



Регулярные занятия спортом являются признаком человека, который умеет организовать себя



Мне неинтересно, когда мои коллеги, партнеры и клиенты рассказывают о своих занятиях спортом на наших совместных встречах



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

СПОРТ КАК ОТРАЖЕНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ	Регулярные тренировки 3–4 раза в неделю у 45% респондентов — это показатель не просто увлечения, а умения правильно расставлять приоритеты. Для таких людей спорт — это инструмент управления собой и своими ресурсами, способ поддерживать внутреннюю устойчивость в условиях постоянных вызовов.
СПОРТИВНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА РЕПУТАЦИЮ	57% респондентов отмечают, что спортивные увлечения коллег улучшают впечатление о них. Спорт был и остается своего рода социальным маркером: он показывает дисциплину, организованность и стремление к развитию, что высоко ценится в деловой среде.
ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОСТРОЕНИЯ СВЯЗЕЙ	40% руководителей уровня CEO-4 чаще выбирают групповые занятия. Это может быть показателем их ориентации на взаимодействие и укрепление связей в неформальной обстановке. В отличие от них, собственники бизнеса и CEO выбирают индивидуальные тренировки, что подчеркивает стремление к личной концентрации и управлению ограниченным временным ресурсом.
КОМАНДНЫЙ ДУХ ЗАРОЖДАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА ВСТРЕЧАХ	Совместные тренировки укрепляют сплочённость команды, становясь способом неформального взаимодействия. 50% респондентов отметили, что занятия спортом помогают улучшать отношения с коллегами, а 48,6% считают, что общие спортивные интересы позитивно влияют на мотивацию команды. Физическая активность в этом случае — это не только про здоровье, но и про поддержку общих целей и ценностей, что способствует созданию более эффективной и дружной команды.
ТРЕНИРОВКИ — НОВАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПЕРЕГОВОРОВ?	52% руководителей отмечают, что им комфортно обсуждать рабочие вопросы во время тренировок. Такая обстановка позволяет совместить заботу о здоровье и деловое общение. Неформальная атмосфера облегчает коммуникацию, а совместные физические упражнения создают дополнительную динамику взаимодействия, способную укрепить взаимопонимание. В теории спортзал и беговая дорожка могут постепенно стать альтернативой привычным встречам.

Ward Howell

МЫ СОЗДАЁМ ЛИДЕРСКИЙ КАПИТАЛ ДЛЯ КЛИЕНТОВ И ОБЩЕСТВА

ПОДРОБНЕЕ О ПРОДУКТАХ

wardhowell.com



ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ

info@wardhowell.com



ТЕЛЕФОН

+7 495 921-29-01

АДРЕС

БЦ «Black & White», Москва, ул.
Кожевническая д.14 с.2

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШ ТЕЛЕГРАМ



@tei_wardhowell



TALENT EQUITY INSTITUTE