

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ БЕГОВОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF RUNNING CULTURE IN RUSSIA

O. Antipov
E. Sukhanova
R. Gezha

Summary: The article examines running as the most popular form of physical activity in our country. It analyzes various aspects of its distribution, as well as factors that contribute to its popularization among different age and social groups. Particular attention is paid to the impact of running on physical and psychological health, the development of running infrastructure, and the role of digital technologies in motivating those involved.

Keywords: running, motor activity, physical activity, healthy lifestyle, mass sports, running culture.

Антипов Олег Владимирович
 кандидат биологических наук, доцент,
 ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
 ветеринарной медицины и биотехнологии –

МВА имени К.И. Скрябина»
 antipov_ov@bk.ru

Суханова Елена Юрьевна
 кандидат биологических наук, доцент,
 ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
 ветеринарной медицины и биотехнологии –

МВА имени К.И. Скрябина»
 lena.suxanova@yandex.ru

Гежа Роман Валерьевич
 старший преподаватель,
 ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
 ветеринарной медицины и биотехнологии –

МВА имени К.И. Скрябина»
 gezha_r@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается бег как наиболее популярная форма физической активности в нашей стране. Приводится анализ различных аспектов его распространения, а также факторы, способствующие популяризации среди различных возрастных и социальных групп. Особое внимание уделяется влиянию бега на физическое и психологическое здоровье, развитию беговой инфраструктуры и роли цифровых технологий в мотивации занимающихся.

Ключевые слова: бег, двигательная активность, физическая активность, здоровый образ жизни, массовый спорт, беговая культура.

Бег является древнейшей и естественной формой двигательной активности. В условиях глобальной урбанизации, постоянного роста гиподинамии, бег становится не просто средством поддержания физической формы, но и способом социализации и даже современной формой самовыражения [1,5].

За последнее десятилетие бег превратился в глобальный социальный феномен, став не просто активно развивающимся видом спорта, но и важным элементом культуры здорового образа жизни в нашей стране [7]. В России интерес к бегу стремительно растет. Увеличивается количество любительских массовых забегов, беговые клубы и сообщества привлекают тысячи участников. Число регулярно бегающих граждан за последнее время выросло в несколько раз благодаря доступности этого вида спорта [2].

Актуальность исследования обусловлена медико-социальным, экономическим и культурологическим факторами. Бег признан ВОЗ одним из наиболее эффективных видов физической активности для профилактики заболеваний. Бег трансформируется в социальный феномен,

формирующий новые модели досуга. Активно развивается беговая инфраструктура.

Цель данной работы - проанализировать значение бега в структуре двигательной активности россиян, выявить ключевые мотивационные факторы и оценить перспективы его дальнейшего развития.

Материалы и методы исследования

Методологическую основу исследования составили анализ статистических данных Минспорта РФ, результаты социологических опросов ВЦИОМ и FitnessData, отчеты организаторов массовых забегов (Parkrun Россия, Беговое сообщество, Лига марафонов БРИКС), а также системный анализ беговой инфраструктуры в крупных российских городах.

Для анализа полученной информации применялись статистические и качественные методы обработки данных. Полученные результаты были обработаны с помощью программного обеспечения Statistics 26.

Результаты и их обсуждение

За последнее время роль массового спорта значительно выросла. Согласно статистике на 2024 год, пришлось около 70 тысяч спортивных событий (включая парковые забеги и марафоны), число которых возрастает из года в год [9]. Порядка 14–15% населения России принимало участие хотя бы в одном мероприятии в качестве участника или зрителя. Наиболее активной частью населения являются граждане от 25 до 45 лет, имеющие высшее образование. Стоит также отметить, что более половины (55%) участников забегов являются женщины [3,8,10].

В таблице 1 представлены данные ВЦИОМ по показателям занимающихся по России в целом [4]. В целом число занимающихся физической активностью с 2013 года увеличилось.

Количество занимающихся спортом чаще 1 раза в месяц увеличилось на 15%. Занимающихся легкой атлетикой или бегом стало больше на 24%. Практически в два раза возросло количество людей, посещающих занятия по фитнесу.

По данным опроса ВЦИОМ – 28% россиян занимаются бегом регулярно (более 1 раза в неделю), а 41% опрошенных – эпизодически (от 1 до 3 раз в месяц) [4].

По данным Минспорта [9] у большей половины граждан не хватает времени для занятий, для трети населения барьером для занятий служит отсутствие инфраструктуры, а у каждого пятого – есть медицинские ограничения для занятий.

Возрастная структура бегунов представлена на рисунке 1.

Большинство бегунов сосредоточено в возрастной группе от 26 до 45 лет. В этом возрасте бег становится осознанным инструментом поддержания здоровья. Люди в этой категории также обладают достаточными ресурсами для приобретения качественной экипировки, найма квалифицированных тренеров и оплаты слотов на забеги.

Самая низкая доля бегунов среди молодежи до 25 лет. Этот возраст связан с профессиональным становлением, получением образования и активной социальной жизнью, что оставляет меньше времени для занятий спортом. Молодежь чаще выбирает другие виды досуга. Осознанность необходимости систематических занятий приходит после 25 лет.

Каждый пятый занимающийся бегом старше 45 лет. Для этой возрастной категории бег становится ключевым элементом стратегии высокого качества жизни, активности и профилактики возрастных заболеваний. Рост числа участников этой категории на массовых забегах

подтверждает растущую популярность среди старшего поколения.

Анализируя данные по любительским стартам можно сделать вывод о том, что в 2024 году около 700 тысяч человек приняло участие в забегах более чем на 5 км (без учета регулярных стартов), порядка 1 млн человек планируется на стартах длиной более 5 км в 2025 году [3,8,10].

На рисунке 2 представлены результаты опроса граждан, преследующие те или иные цели при регистрации на забеги [6].

Как мы видим из результатов опроса при регистрации большинство преследуют новые знакомства с единомышленниками, поддержание здоровья, улучшение физической формы и психологическую разгрузку. Треть опрошенных стремится достигнуть личных спортивных целей, быть примером или бегать за компанию. Менее 20% опрошенных используют забеги как форму досуга при путешествиях и чуть больше 10% - для похудения.

Далее рассмотрим эффекты от регулярных тренировок и преимущество такого рода физической активности для мозга и психики.

Регулярные занятия бегом помогают сбросить стресс, выработать позитивные эмоции. Внимание к дыханию и движению помогает снизить тревогу. Бег повышает уровень дофамина, улучшает настроение. Физическое состояние после бега приносит чувство удовлетворения [11].

Доказанный эффект «эйфории бегуна» (runners high) – счастье и удовлетворение от движения. Бег улучшает память, внимание и креативность. Прирост BDNF (нейротрофический фактор мозга) на 20% улучшает нейропластичность мозга. Происходит улучшение сна и общего психоэмоционального состояния [12].

Всего 10 минут бега улучшают настроение и мозговые функции. Занятия бегом снижают уровень стресса и депрессии. Такая физическая активность помогает предотвратить болезни, улучшает внимание и память, когнитивные функции и снижает уровень тревожности.

Поддержка и общая цель спортивных сообществ и беговых клубов дают занимающимся целый ряд преимуществ. Спортивные сообщества создают ощущение принадлежности и сплоченности. Коллективная энергия помогает достичь новых результатов. Обмен опытом и мотивацией между участниками вдохновляют. В клубах и сообществах рождается уникальная атмосфера роста.

Бег является самым доступным средством физической активности. Минимальные затраты на экипировку,

Таблица 1.

Показатели занимающихся по России в целом (по данным ВЦИОМ).

| | | | | |
|--|------|------|------|------|
| Занимающиеся спортом чаще 1 раза в месяц | 40% | 54% | 54% | 55% |
| Занимающиеся легкой атлетикой / бегом | 15% | 37% | 37% | 38% |
| Занимающиеся фитнесом | 2,7% | 3,6% | 4,5% | 4,8% |

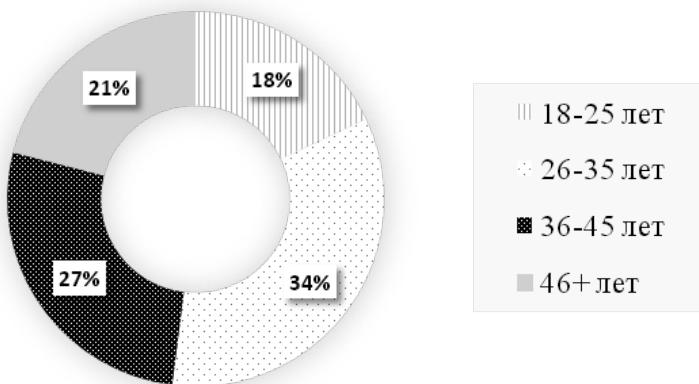


Рис. 1. Возрастная структура занимающихся бегом в России (по данным Минспорта)

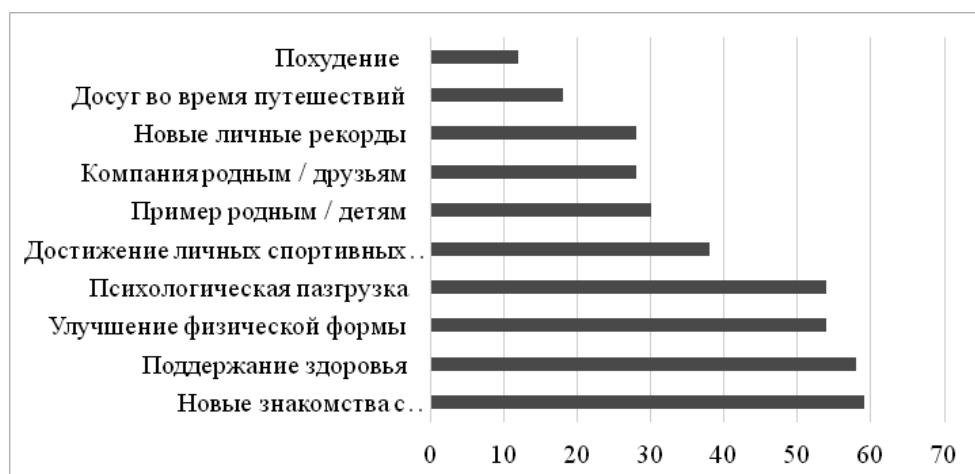


Рис. 2. Цели граждан при регистрации на забеги (по данным FitnessData)

бесплатные парковые зоны, бесплатные городские тренировки и забеги делают бег самым массовым видом двигательной активности.

На сегодняшний день для любителей бега существует целое разнообразие беговых аксессуаров и средств контроля тренировок, с помощью которых можно отследить целый ряд беговых показателей (темпер, скорость, каденс, пульсовые зоны и т.д.), текущее состояние, уровень физического развития, уровень восстановления, проанализировать сон. Большинство опрошенных выбирают цифровые средства Garmin [3].

Основными проблемами на сегодняшний день при использовании бега как физической активности являются:

сезонность, недостаток инфраструктуры для занятий в зимнее время года, низкая вовлеченность старшего поколения и травматизм ввиду неправильной техники бега и нерационального подхода к восстановлению. Необходимо развивать беговые школы и клубы для новичков, интегрировать бег в корпоративную культуру, повышать количество доступных спортивных событий и совершенствовать инфраструктуру.

Заключение

Проведенное исследование позволяет констатировать, что бег в современной России находится в периоде активного развития и трансформируется в значимый социокультурный феномен. Бегом занимаются различные

слои и возрастные группы, а количество занимающихся и участвующих в соревнованиях непрерывно растет из года в год.

Дальнейшее прогресс зависит от совершенствования инфраструктуры, образовательных программ и вовлечение новых групп населения. В ближайшей перспективе необходимо интегрировать бег в городскую среду, раз-

вивая технологичные форматы тренировок и повышать число доступных спортивных событий.

Таким образом, беговая культура в нашей стране демонстрирует устойчивую динамику развития как массовая практика, сочетающая оздоровительный потенциал с социальной значимостью, что требует системной поддержки на государственном и общественном уровнях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов О.В. Использование бега по пересеченной местности в процессе физического воспитания студентов аграрного вуза / О.В. Антипов, Р.В. Гежа, М.В. Куликова // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 439–441.
2. Антипов О.В. Подготовка бегунов на средние дистанции с использованием системы комплексного контроля их двигательных возможностей / О.В. Антипов, М.В. Куликова, Д.Л. Миронов // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения : Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 444–445.
3. Беговое сообщество: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://runc.run> (дата обращения: 15.06.2025).
4. Всероссийский центр исследования общественного мнения: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 05.08.2025).
5. Гежа Р.В. Особенности контроля двигательных возможностей студентов, занимающихся в беговом клубе / Р.В. Гежа, М.В. Куликова, Д.Л. Миронов // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 462–463.
6. Исследовательское агентство FitnessData: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://fitnessdata.ru> (дата обращения: 29.06.2025).
7. Куликова М.В. Значение солей для спортсменов при забегах на длинные дистанции / М.В. Куликова, С.В. Комин, О.В. Антипов // Вектор научной мысли. – 2024. – № 8(13). – С. 134–135.
8. Лига марафонов БРИКС: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://brics.run> (дата обращения: 15.06.2025).
9. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 19.07.2025).
10. Пять Вёрст: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://5verst.ru> (дата обращения: 23.06.2025).
11. Сарвилина В.П. Влияние бега на когнитивные способности учащихся / В.П. Сарвилина, О.В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1(33). – С. 57-59.
12. McGonigal, K. The Joy of Movement: How Exercise Helps Us Find Happiness, Hope, Connection, and Courage / Kelly McGonigal. - New York: Avery, 2019. - 288 p.

© Антипов Олег Владимирович (antipov_ov@bk.ru), Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@yandex.ru),
Гежа Роман Валерьевич (gezha.r@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»