

УДК 792.422

ДОСТУПНОСТЬ БЕГА КАК МАССОВОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Найминова Алтана Нарановна - студент, Волгоградский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Волгоград, Россия. E-mail: naiminova3altana3@gmail.com.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8022-0967>

Шевченко Татьяна Анатольевна - старший преподаватель кафедры «Физической и специальной подготовки», Волгоградский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Волгоград, Россия.

ACCESSIBILITY OF RUNNING AS A MASS FORM OF PHYSICAL ACTIVITY

Naiminova Altana Naranovna - student, Volgograd Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Volgograd, Russia. E-mail: naiminova3altana3@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8022-0967>

Shevchenko Tatiana Anatolyevna - Senior Lecturer, Department of Physical and Special Training, Volgograd Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Volgograd, Russia.

Аннотация.

Введение и цель исследования.

В работе рассматриваются причины, по которым бег является самым доступным и массовым видом лёгкой атлетики. Автор подчёркивает простоту организации тренировочного процесса, отсутствие необходимости в специализированном оборудовании и универсальность беговой нагрузки для людей разных возрастов и уровня физической подготовленности. Приводятся данные исследований, подтверждающие оздоровительное влияние регулярных пробежек на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и обмен веществ. Отмечается социальная значимость массовых беговых мероприятий, играющих важную роль в популяризации здорового образа жизни и вовлечении широких слоёв населения в физическую активность. Бег рассматривается как эффективное средство профилактики заболеваний, развития выносливости и повышения функциональных резервов организма. Цель исследования заключается в комплексном анализе доступности бега как наиболее массовой и универсальной формы физической активности, а также в обосновании его высокой оздоровительной эффективности и социальной значимости для различных категорий населения.

Материал и методы исследования.

Исследование носит теоретико-аналитический характер. Материалом послужили 12 научных статей по теме оздоровительного бега и массового спорта, опубликованных в 2020–2025 годах

и доступных в электронной библиотеке CyberLeninka. В работе использовались следующие методы: теоретический анализ и синтез научной литературы, сравнительно-сопоставительный метод, систематизация и обобщение данных, контент-анализ. Особое внимание уделялось количественным показателям эффективности оздоровительного бега, представленным в современных исследованиях.

Результаты исследования.

Анализ показал устойчивый рост популярности массовых легкоатлетических пробегов в России. Такие мероприятия привлекают тысячи участников разных возрастов и уровней подготовки, способствуя формированию культуры здорового образа жизни. Массовые пробеги выполняют не только оздоровительную, но и важную социальную функцию — объединяют людей, повышают мотивацию к регулярным занятиям и популяризируют физическую активность. Обобщение результатов исследований позволяет утверждать, что даже умеренные беговые нагрузки (15–20 км в неделю) обеспечивают значительный профилактический эффект в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, метаболических нарушений и психоэмоциональных расстройств. Таким образом, результаты проведённого анализа убедительно подтверждают, что бег является одной из наиболее доступных, эффективных и физиологически обоснованных форм массовой физической активности населения.

Выводы.

На основании проведённого анализа можно сделать вывод, что бег является максимально доступной, универсальной и физиологически обоснованной формой физической активности, не требующей специального оборудования, сложной инфраструктуры или предварительной подготовки, что позволяет заниматься им людям любого возраста и уровня физической подготовленности. Регулярные оздоровительные пробежки вызывают доказанные положительные изменения в организме: улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализацию липидного обмена и артериального давления, снижение частоты сердечных сокращений в покое, уменьшение жировой массы и повышение общей выносливости. Новейшие исследования 2024–2025 годов подтверждают, что даже умеренные нагрузки (15–20 км медленного бега в неделю) обеспечивают выраженный профилактический эффект в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, а также способствуют снижению уровня стресса, тревожности и воспалительных маркеров. Кроме того, массовые легкоатлетические пробеги выполняют важную социальную функцию, формируя культуру здорового образа жизни и вовлекая широкие слои населения в регулярную двигательную активность. Таким образом, бег следует рассматривать как эффективное, безопасное и экономически доступное средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения функциональных резервов организма, рекомендуемое для включения в оздоровительные программы и образовательный процесс.

Ключевые слова: бег, лёгкая атлетика, доступность, оздоровительный бег, массовые пробеги, физическая культура, выносливость, аэробные нагрузки, здоровье, профилактика заболеваний.

Annotation.

Introduction and objective.

This paper examines the reasons why running is the most accessible and popular form of athletics. The author emphasizes the ease of organizing the training process, the lack of need for specialized equipment, and the versatility of running for people of all ages and fitness levels. Research data is

presented confirming the beneficial effects of regular running on the cardiovascular, respiratory, and metabolic systems. The social significance of mass running events is noted, as they play a vital role in promoting a healthy lifestyle and engaging the general population in physical activity. Running is considered an effective means of disease prevention, developing endurance, and enhancing the body's functional reserves. The aim of this study is to comprehensively analyze the accessibility of running as the most widespread and universal form of physical activity, as well as to substantiate its high health benefits and social significance for various population groups.

Material and research methods.

The study is theoretical and analytical in nature. The material was based on 12 scientific articles on the topic of recreational running and mass sports, published between 2020 and 2025 and available in the CyberLeninka online library. The following methods were used: theoretical analysis and synthesis of scientific literature, comparative and contrastive methods, systematization and generalization of data, and content analysis. Particular attention was paid to quantitative indicators of the effectiveness of recreational running presented in modern research.

Results of the study.

An analysis has shown a steady increase in the popularity of mass running events in Russia. These events attract thousands of participants of all ages and skill levels, promoting a healthy lifestyle. Mass running events not only promote wellness but also serve an important social function—bringing people together, increasing motivation for regular exercise, and promoting physical activity. A summary of the research results suggests that even moderate running (15–20 km per week) provides significant preventative benefits against cardiovascular diseases, metabolic disorders, and psycho-emotional disorders. Thus, the results of the conducted analysis convincingly confirm that running is one of the most accessible, effective and physiologically sound forms of mass physical activity for the population.

Conclusions. Based on the analysis, we can conclude that running is the most accessible, versatile, and physiologically sound form of physical activity, requiring no special equipment, complex infrastructure, or prior training, making it suitable for people of any age and fitness level. Regular jogging has been proven to produce positive changes in the body: improved cardiovascular and respiratory function, normalized lipid metabolism and blood pressure, reduced resting heart rate, decreased fat mass, and increased overall endurance. Recent research from 2024–2025 confirms that even moderate exercise (15–20 km of slow jogging per week) provides a significant preventative effect against cardiovascular disease and helps reduce stress, anxiety, and inflammatory markers. Furthermore, mass athletics runs serve an important social function, fostering a healthy lifestyle culture and engaging broad segments of the population in regular physical activity. Thus, running should be considered as an effective, safe and affordable means of improving health, preventing diseases and increasing the body's functional reserves, recommended for inclusion in health programs and the educational process.

Key words: running, track and field, accessibility, recreational running, mass races, physical culture, endurance, aerobic exercise, health, disease prevention.

Введение

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция к снижению двигательной активности населения. Гиподинамия, обусловленная урбанизацией, широким распространением цифровых технологий, автоматизацией труда и увеличением доли сидячей работы, становится одним из ведущих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний. К числу наиболее распространённых последствий

недостаточной физической активности относятся ожирение, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа, остеопороз и депрессивные расстройства. В этой связи проблема поиска доступных, безопасных и эффективных форм физической активности, способных охватить широкие слои населения, приобретает особую социальную и медицинскую значимость.

Бег традиционно рассматривается как один из наиболее естественных, филогенетически обусловленных видов двигательной активности человека. В отличие от многих других видов спорта, бег не требует сложной координации движений, специально оборудованных мест и дорогостоящего инвентаря. Исторически бег использовался не только как средство передвижения, но и как ритуальная, военно-прикладная и оздоровительная практика. В XX–XXI веках сформировалось массовое беговое движение, охватившее миллионы людей по всему миру. Любительские марафоны, полумарафоны, парковые забеги и благотворительные пробеги стали неотъемлемой частью городской культуры во многих странах, включая Россию. Несмотря на очевидную популярность бега, до последнего времени оставались недостаточно систематизированными данные, количественно обосновывающие его доступность для различных групп населения (включая лиц пожилого возраста, людей с низким уровнем дохода, проживающих в сельской местности и малых городах). Кроме того, стремительное накопление новых эмпирических данных о влиянии оздоровительного бега на организм человека требует регулярного пересмотра и обобщения. Особый интерес представляют исследования 2024–2025 годов, в которых получены конкретные количественные показатели функциональных изменений под воздействием регулярных беговых нагрузок: динамика максимального потребления кислорода, физической работоспособности, липидного профиля крови, артериального давления, уровня системного воспаления и психоэмоционального состояния. Важным аспектом является также социальная составляющая массового бега. В последние десятилетия в России и за рубежом наблюдается активное развитие беговой инфраструктуры: строятся стадионы с беговыми дорожками, прокладываются вело-пешеходные маршруты, создаются общедоступные парковые зоны для занятий бегом. Организуются бесплатные тренировки с инструкторами, клубы любителей бега, онлайн-сообщества. Массовые легкоатлетические пробеги выполняют не только физкультурно-оздоровительную, но и интегративную, коммуникативную, а в ряде случаев — патриотическую и благотворительную функции. Однако социальная эффективность этих мероприятий, их влияние на реальную вовлечённость населения в регулярные занятия физической культурой также нуждаются в научном осмыслении и оценке.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью комплексного анализа бега как массовой формы физической активности с трёх взаимосвязанных позиций: организационно-экономической доступности (минимум требований к месту, оборудованию, финансам и предварительной подготовке), физиологической эффективности (доказанное положительное влияние на ключевые системы организма, подтверждённое количественными показателями) и социальной значимости (роль массовых пробегов в формировании культуры здоровья, вовлечении населения и укреплении социальных связей).

Данная работа посвящена систематизации и обобщению современных научных данных по указанным направлениям, с особым акцентом на новейшие исследования 2024–2025 годов, которые позволили количественно обосновать оздоровительный потенциал бега и его преимущества перед многими другими видами циклических нагрузок.

Цель настоящей работы - теоретическое обоснование доступности бега как массовой формы физической активности и анализ его оздоровительного влияния на организм человека на основе данных отечественной и зарубежной научной литературы, включая новейшие исследования 2024–2025 годов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Выявить основные факторы, обуславливающие доступность бега для различных групп населения (отсутствие специального оборудования, простота техники, возможность самостоятельных занятий).
2. Проанализировать и обобщить данные новейших исследований (2024–2025 гг.) о физиологическом влиянии регулярных беговых нагрузок на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную и опорно-двигательную системы.
3. Определить количественные показатели оздоровительной эффективности бега (динамика МПК, PWC170, уровня холестерина, артериального давления, жировой массы тела и др.).
4. Охарактеризовать социальную значимость массовых легкоатлетических пробежек как фактора вовлечения населения в регулярную физическую активность и популяризации здорового образа жизни.
5. Сформулировать рекомендации по интеграции бега в оздоровительные программы и образовательный процесс.

Материал и методы исследования

Материалом для исследования послужили научные статьи, опубликованные в рецензируемых российских журналах, материалы конференций, а также мета-анализы и обзоры международных организаций (включая данные Американской кардиологической ассоциации) за период 2020–2025 годы. Основной акцент был сделан на работах, вышедших в 2024–2025 годах, посвящённых влиянию оздоровительного бега на функциональное состояние организма, его доступности для различных групп населения и роли массовых легкоатлетических пробежек в популяризации здорового образа жизни. Всего проанализировано 12 основных источников, размещённых в открытых научных базах данных (CyberLeninka и др.).

Критерии отбора источников. Отбор источников осуществлялся по следующим критериям:

- (а) наличие оригинальных экспериментальных данных или аналитических обзоров по теме оздоровительного бега;
- (б) публикация в период с 2020 по 2025 год (с приоритетом работ 2024–2025 гг.);
- (в) наличие количественных показателей эффективности беговых нагрузок;
- (г) рассмотрение вопросов доступности, массовости или социальной значимости бега;
- (д) рецензируемый характер издания.

Из анализа исключались работы, посвящённые исключительно спорту высших достижений, безотносительно массовой физической культуры.

Процедура исследования. На первом, поисково-аналитическом этапе осуществлялся целенаправленный поиск научных публикаций по ключевым словам (бег, лёгкая атлетика, доступность, оздоровительный бег, массовые пробежки, физическая культура, выносливость, аэробные нагрузки, здоровье, профилактика заболеваний) в российских и зарубежных базах данных (CyberLeninka, eLibrary, PubMed, а также открытые мета-анализы Американской кардиологической ассоциации). Отобранные источники подвергались первичному анализу на предмет релевантности и соответствия критериям включения (публикации с 2020 по 2025 год,

наличие оригинальных экспериментальных данных или аналитических обзоров, количественные показатели эффективности беговых нагрузок).

На втором, системно-аналитическом этапе проводилась глубокая содержательная проработка отобранных публикаций. Анализировались и сопоставлялись следующие ключевые параметры: виды беговых нагрузок (оздоровительный бег, длительный аэробный бег, интервальные тренировки), их объём (продолжительность одного занятия, недельный километраж — от 15–20 км медленного бега до 5–10 минут ежедневных пробежек), а также зафиксированные в исследованиях изменения зависимых переменных — уровня максимального потребления кислорода (МПК), показателя физической работоспособности PWC170, концентрации общего холестерина в сыворотке крови, уровня артериального давления (систолического и диастолического), частоты сердечных сокращений в покое, расхода энергии за тренировку (в ккал), снижения жировой массы тела, уровня С-реактивного белка (маркера воспаления), а также психоэмоциональных показателей (уровень стресса, тревожности, депрессивных проявлений).

На третьем, синтетическом этапе полученные данные обобщались и систематизировались. На их основе формулировались выводы об организационной доступности бега, его количественно подтверждённой оздоровительной эффективности и социальной значимости массовых беговых мероприятий. Кроме того, разрабатывались практические рекомендации по интеграции беговых тренировок в оздоровительные программы, образовательный процесс и систему спортивной подготовки различных групп населения (школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста). Рекомендации формулировались с учётом ключевых принципов дозирования нагрузки: постепенности, регулярности, индивидуального подхода и минимизации рисков перетренированности и травматизма.

Ограничения исследования. Исследование имеет ряд ограничений: во-первых, анализ преимущественно базируется на русскоязычных публикациях, индексируемых в базе CyberLeninka, без систематического поиска зарубежных источников; во-вторых, основной акцент сделан на работах 2024–2025 годов, а исследования, опубликованные ранее 2020 года, привлекались выборочно; в-третьих, в работе не проводилось собственного эмпирического исследования, а использовался только теоретический анализ литературных данных; в-четвёртых, отсутствует дифференцированный анализ эффективности бега для отдельных групп населения (например, для лиц с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата).

Результаты исследования

В результате проведённого анализа установлено, что бег обладает низким порогом входа: для начала занятий не требуется специализированного оборудования (достаточно удобной обуви и простой спортивной формы) или специально подготовленных мест (возможны занятия на стадионах, дорожках, в парках). Техника бега базируется на естественных двигательных навыках, сформированных при ходьбе, что позволяет осваивать его самостоятельно без обязательного участия тренера.

Доступность и универсальность бега как вида физической активности

Бег является одним из самых простых и массовых видов лёгкой атлетики, доступным людям любого возраста и уровня физической подготовки. Для начала занятий не требуется специальное оборудование или особые условия, что делает бег универсальным способом поддержания здоровья и физической формы. Благодаря своей простоте, естественности движений и возможности заниматься практически в любом месте бег остаётся одним из наиболее популярных и распространённых видов физической активности.

Занятия бегом относятся к наиболее доступным видам двигательной активности, поскольку не требуют сложной инфраструктуры или специализированного инвентаря. Для начала тренировок достаточно простой спортивной формы и базовой удобной обуви, что делает бег одним из наиболее экономичных способов повышения уровня физической активности населения.

Бег как форма оздоровительной физической активности отличается высокой вариативностью условий выполнения. Его можно практиковать на открытых пространствах, в том числе на стадионах, дорожках в городской среде и других доступных территориях. Простота организации тренировочного процесса способствует массовому распространению бега среди различных групп населения, что особенно подчёркивается в исследованиях, посвящённых развитию массовых легкоатлетических пробежек. Авторы отмечают, что такие мероприятия привлекают большое количество участников благодаря минимальным организационным требованиям и возможностью включения людей с различными физическими возможностями (Халиков Г. З.).

Одним из ключевых преимуществ бега является его универсальность: он подходит людям разных возрастных категорий и с разным уровнем подготовленности. В материалах исследования подчёркивается, что массовые легкоатлетические пробежки привлекают как любителей, так и профессиональных спортсменов, а также представителей разных возрастных групп.

Кроме того, отмечается, что участие в подобных мероприятиях доступно широким слоям населения, включая людей с различным уровнем физической подготовленности. Такая универсальность обеспечивает возможность постепенно регулировать интенсивность нагрузки — от лёгкого бега до более сложных интервальных тренировок, что делает бег максимально адаптивным к индивидуальным особенностям занимающихся.

Бег как вид двигательной активности характеризуется минимальными требованиями к уровню предварительной подготовки. Основные двигательные навыки, сформированные в процессе ходьбы, естественным образом трансформируются в навыки бегового шага. Благодаря этому бег не нуждается в сложной координации движений и может быть освоен самостоятельно, без обязательного сопровождения тренера. Доступность техники делает его одинаково привлекательным как для начинающих, так и для физически подготовленных спортсменов.

Кроме того, в массовых пробегах принимают участие люди разного возраста и уровня подготовки: от школьников до профессиональных стайеров и марафонцев, что подтверждает универсальность базовых беговых навыков.

Оздоровительное влияние бега на организм

Регулярные беговые нагрузки оказывают выраженное оздоровительное влияние на организм. Согласно данным исследований, выполненных в области оздоровительного и длительного бега, тренировки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации тканевого обмена и усилению кислородной утилизации. Установлено, что длительный бег, выполняемый в аэробных условиях, повышает иммунитет, укрепляет мышцы и связки, способствует развитию общей выносливости и адаптационных резервов организма. Так, при систематическом беге отмечается снижение уровня холестерина, улучшение липидного обмена, нормализация деятельности миокарда и повышение устойчивости к стрессовым воздействиям. Даже умеренный тренировочный объём — порядка 15–20 км медленного бега в неделю — уже вызывает положительные физиологические изменения, включая улучшение кровоснабжения и стабилизацию обменных процессов, что делает бег

эффективным средством профилактики атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний (Кузнецова Е.Д.).

Современные исследования 2024–2025 годов, проведённые в рамках доказательной медицины и физиологии, подтверждают и количественно обосновывают выраженный терапевтический потенциал оздоровительного бега.

В лонгитюдном исследовании Бокарева М.М. и Бокарева М.А. (2025) было показано статистически значимое улучшение ключевых функциональных показателей у лиц, регулярно занимающихся оздоровительным бегом. За период систематических тренировок максимальное потребление кислорода (МПК) у мужчин возросло с 2600 мл/мин до 3790 мл/мин, у женщин — с 2064,5 мл/мин до 3118,5 мл/мин. Показатель физической работоспособности PWC170 увеличился у мужчин с 800 до 1500 кгм/мин, у женщин — с 485 до 1105 кгм/мин. Одновременно наблюдалось снижение уровня общего холестерина в сыворотке крови с 220 мг% до 180 мг% за один год регулярных занятий, а у лиц с артериальной гипертензией — снижение систолического и диастолического артериального давления на 10–40 мм рт. ст. (Бокарев М.М.).

Раенко Л.Б. (2024) в исследовании влияния оздоровительного бега на организм людей среднего возраста пришла к выводу, что данный вид нагрузки является наиболее доступным циклическим упражнением, значительно укрепляющим сердечно-сосудистую систему, нормализующим кровяное давление и снижающим риск сердечно-сосудистых заболеваний. Автор отмечает улучшение работы дыхательной системы, увеличение жизненной ёмкости лёгких и повышение эффективности газообмена (Раенко Л.Б.).

Архипова К.А. и Волкова Е.А. (2025) в работе «Бег как средство укрепления здоровья» акцентируют внимание на комплексном воздействии регулярных пробежек. Помимо кардиоваскулярных эффектов (нормализация АД, повышение выносливости, снижение риска хронических заболеваний), бег демонстрирует выраженное психоэмоциональное действие: снижение уровня стресса, тревожности и депрессивных проявлений, улучшение настроения за счёт стимуляции выработки эндорфинов. Также отмечается положительное влияние на поддержание оптимальной массы тела (Архипова К.А.).

Дронина О.А. и Дондокова А.Т. (2025), опираясь на данные медицинского университета, подчёркивают положительное влияние бега на опорно-двигательный аппарат (укрепление мышц, связок и суставов), иммунную систему (повышение уровня иммуноглобулинов) и детоксикационные процессы организма. Авторы обращают внимание на необходимость постепенного наращивания нагрузки для минимизации рисков перетренированности и травматизма (Дронина О.А.).

Мета-анализы и обзоры международного уровня 2024–2025 годов (включая данные Американской кардиологической ассоциации) подтверждают, что даже умеренные аэробные нагрузки (бег 5–10 минут в день или 15–30 км в неделю) ассоциированы со снижением риска всех причин смерти на 30% и сердечно-сосудистой смертности на 45%. Регулярный бег способствует благоприятному ремоделированию сердца, улучшению эндотелиальной функции, снижению системного воспаления и нормализации липидного профиля.

Таким образом, результаты приведённых исследований позволяют рассматривать оздоровительный бег как доказанное нефармакологическое средство первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, обладающее высокой эффективностью, безопасностью (при соблюдении принципов дозирования) и доступностью для различных возрастных и социальных групп населения.

Новейшие количественные данные эффективности оздоровительного бега (2024–2025 гг.)

Новейшие научные работы 2024–2025 годов существенно дополняют существующие данные и предоставляют конкретные количественные показатели эффективности оздоровительного бега.

Климова Я.А. (2025) в сравнительном исследовании бега и скандинавской ходьбы установила, что бег в аэробном режиме обеспечивает существенно больший расход энергии — от 280 до 520 ккал за 30-минутную тренировку. Регулярные занятия бегом приводят к более выраженному снижению жировой массы тела (в среднем на 4–7 кг за 12 недель) и улучшению показателей кардиореспираторной выносливости по сравнению со скандинавской ходьбой.

Файзиева О.Л. и Хаитмурадова Н.А. (2024) при обследовании спортсменов разных возрастов зафиксировали, что систематические беговые тренировки вызывают физиологическую гипертрофию миокарда, снижение ЧСС в покое до 40–60 уд/мин и увеличение ударного объёма сердца на 20–35 %. Эти изменения способствуют значительной экономизации работы сердечно-сосудистой системы и снижению риска атеросклероза.

Амангулов Т.М. и Шамсутдинов Ш.А. (2024) показали, что оздоровительный бег на длинные дистанции наиболее эффективно улучшает периферическое кровообращение, увеличивает жизненную ёмкость лёгких на 8–15 %, нормализует липидный профиль и повышает психологическую устойчивость благодаря активной выработке эндорфинов.

Утяганова А.А. (2025) отметила достоверное улучшение микроциркуляции, снижение уровня С-реактивного белка (маркера воспаления) на 18–27 % и повышение общей адаптационной способности организма уже через 8–10 недель регулярных аэробных тренировок.

Для наглядности ниже приведены обобщённые данные изменений основных физиологических показателей при регулярных занятиях оздоровительным бегом (по материалам исследований 2024–2025 гг.):

Показатель	До тренировок	После тренировок (6-12 месяцев)	Изменение
Максимальное потребление кислорода (МКП), мл/мин (муж.)	2600	3790	+1190 (+46%)
Максимальное потребление кислорода (МКП), мл/мин (жен.)	2064,5	3118,5	+1054 (+51%)
PWS170, кгм/мин (муж.)	800	1500	+700 (+87,5 %)
Общий холестерин мг%	220	180	-40 (-18%)
Артериальное давление (при гипертензии)	Повышенное	Снижение	-10, -40 мм. рт. ст.
ЧСС в покое, уд/мин	70-85	40-60	-20, -35 уд/мин
Расход энергии за 30 мин, ккал	-	280-520	Высокий

Снижение жировой массы за 12 недель	-	-4,-7 кг	Значимое
С-реактивный белок (восполнение)	Исходный	Снижение	-18, -27 %

Таблица наглядно демонстрирует выраженный оздоровительный эффект бега уже при умеренных нагрузках. Положительные изменения наблюдаются как у молодых людей, так и у лиц среднего и старшего возраста.

Таким образом, результаты дополнительных исследований 2024–2025 годов убедительно подтверждают, что регулярный оздоровительный бег является одним из наиболее эффективных немедикаментозных средств профилактики и коррекции заболеваний сердечно-сосудистой системы, метаболических нарушений и психоэмоциональных расстройств. Комплексное воздействие на организм, высокая доступность и доказанная эффективность позволяют рекомендовать бег в качестве базового элемента программ укрепления здоровья населения.

Социальная значимость массовых беговых мероприятий

В последние десятилетия наблюдается активное развитие массовой беговой культуры, что делает данный вид физической активности социально доступным и популярным. Легкоатлетические пробеги рассматриваются как важный элемент массового спорта, привлекающий широкие слои населения — школьников, студентов, любителей и профессионалов. В России ежегодно проводятся масштабные пробеги, включая марафоны, полумарафоны, кроссы и памятные забеги, в которых участвуют тысячи человек разных возрастных категорий.

Пробеги сопровождаются развитой инфраструктурой: подготовленными трассами, добровольными тренерскими инициативами, группами любителей и онлайн-сообществами. Организация таких мероприятий способствует вовлечению населения в регулярные занятия физической культурой и укрепляет социальную значимость бега как доступного вида активности. Данные исследований подтверждают устойчивый интерес населения к массовым пробегам и их высокую оздоровительную ценность, так как они привлекают и профессиональных спортсменов, и широкие слои населения с различным уровнем физической подготовки.

Дискуссия

Проведённый анализ подтверждает, что бег является одной из наиболее доступных и массовых форм физической активности, что согласуется с данными Котельниковой и соавт. (2021) о высокой вовлечённости населения в массовые легкоатлетические пробеги. Однако, в отличие от упомянутого исследования, наша работа акцентирует внимание не только на социальной, но и на количественной физиологической эффективности бега, что достигнуто за счёт включения новейших работ 2024–2025 годов с конкретными цифровыми показателями (МПК, PWC170, холестерин, С-реактивный белок и др.).

Полученные данные о снижении уровня общего холестерина на 18% за год регулярных занятий (Бокарев и Бокарев, 2025) и уменьшении артериального давления на 10–40 мм рт. ст. у гипертензивных лиц полностью согласуются с классическими представлениями о влиянии аэробных нагрузок на липидный профиль и сосудистый тонус. Однако ранее подобные количественные оценки для любительского, а не профессионального бега были представлены фрагментарно. Наше исследование восполняет этот пробел, демонстрируя, что даже умеренные объёмы (15–20 км/неделю) дают клинически значимые результаты.

Интересным представляется сравнение эффективности бега с другими видами циклических нагрузок. В работе Климовой (2025) показано, что бег превосходит скандинавскую ходьбу по расходу энергии (280–520 ккал за 30 минут против меньших значений) и снижению жировой массы (4–7 кг за 12 недель). Это ставит вопрос о выборе оптимального вида активности для разных целевых групп: для лиц с ожирением или заболеваниями суставов более щадящей может оказаться ходьба, тогда как для здоровых людей бег даёт более быстрый метаболический эффект. В нашей статье, однако, не проводилось детального сравнения противопоказаний и рисков различных видов аэробных нагрузок, что является ограничением. Выявленное снижение С-реактивного белка на 18–27% уже через 8–10 недель тренировок (Утяганова, 2025) указывает на противовоспалительный эффект бега, что согласуется с международными мета-анализами (снижение риска смертности на 30–45%). Этот механизм может объяснять столь значительное уменьшение сердечно-сосудистого риска при относительно небольших тренировочных объёмах. Однако в проанализированных источниках недостаточно внимания уделено долгосрочным эффектам (более 1–2 лет), а также возможному плато положительных изменений, что требует дальнейших лонгитюдных наблюдений.

Социальная значимость массовых пробегов, отмеченная в нашей работе, не вызывает сомнений. Однако следует признать, что участие в организованных мероприятиях доступно не всем: требуется оплата стартового взноса, наличие свободного времени, определённый уровень подготовки, а также проживание вблизи крупных городов, где проводятся такие события. Это создаёт риск «социального неравенства» в доступе к массовому спорту, что не было подробно рассмотрено в исходных источниках. В то же время, развитие онлайн-сообществ и бесплатных тренировок частично нивелирует этот барьер.

Отдельного обсуждения заслуживает вопрос безопасности. В проанализированных работах (Дронова и Дондокова, 2025; Утяганова, 2025) подчёркивается необходимость постепенного наращивания нагрузки для минимизации травматизма и перетренированности. Вместе с тем, ни одно из исследований не привело эпидемиологических данных о частоте травм среди начинающих бегунов в зависимости от исходного уровня подготовки и пола. Этот аспект требует специального изучения, особенно при внедрении бега в образовательный процесс и программы для лиц старшего возраста.

Наконец, важным ограничением нашей работы является преимущественная опора на русскоязычные источники, что могло привести к упущению некоторых зарубежных исследований, не переведённых на русский язык или не индексируемых в CyberLeninka. Также мы не проводили собственного эмпирического исследования, ограничившись теоретическим анализом.

Перспективным направлением будущих исследований видится сравнительный анализ эффективности бега в различных климатических и социально-экономических условиях, а также разработка стандартизированных протоколов беговых тренировок для разных возрастных и нозологических групп.

Библиографический список

Бокарев Михаил Михайлович, Бокарев Михаил Александрович ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnyy-beg-fiziologicheskie-psiologicheskie-i-sotsialnye-aspekty-ukrepleniya-zdorovya> (дата обращения: 20.11.2025).

Котельникова Мария Аркадьевна, Брыкина Валентина Анатольевна, Крикунова Ольга Федоровна ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПРОБЕГ КАК ВИД МАССОВОГО СПОРТА // Наука-2020. 2021. №7 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/legkoatleticheskiy-probeg-kak-vid-massovogo-sporta> (дата обращения: 20.11.2025).

Кузнецова Елена Дмитриевна, Скворцова Марина Юрьевна, Масляницын Сергей Владимирович, Соколов Денис Андреевич РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-ozdorovitelnogo-bega-v-protseste-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-studentov> (дата обращения: 20.11.2025).

Халиков Г. З., Герасимова И. Г., Мутаева И. Ш., Петров Р. Е. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ // ТипФК. 2020. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-sostoyanie-begunov-na-srednie-distantsii-s-uchetom-korreksii-trenirovochnyh-vozdeystviy> (дата обращения: 20.11.2025).

Шумайлов Владимир Аркадьевич, Макарова Наталья Владимировна РАЗВИТИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №6 (208). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-veduschih-fizicheskikh-kachestv-begunov-na-srednie-distantsii-na-trenirovochnom-etape-podgotovki> (дата обращения: 20.11.2025).

Раенко Л.Б. Влияние оздоровительного бега на организм человека среднего возраста // Форум молодых учёных. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitelnogo-bega-na-organizm-cheloveka-srednego-vozrasta> (дата обращения: 20.11.2025).

Архипова К.А., Волкова Е.А. Бег как средство укрепления здоровья // Экономика и социум. 2025. №6(133)-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya-1> (дата обращения: 20.11.2025).

Дронина О.А., Дондокова А.Т. Влияние бега на здоровье человека // Эпомен: медицинские науки. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-bega-na-zdorovie-cheloveka-2> (дата обращения: 20.11.2025).

Климова Я.А. Бег и скандинавская ходьба: что эффективнее для похудения и здоровья сердца // Экономика и социум. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-i-skandinavskaya-hodba-chto-effektivnee-dlya-pohudeniya-i-zdorovya-serdtsa> (дата обращения: 20.11.2025).

Файзиева О.Л., Хаитмурадова Н.А. Влияние лёгкой атлетики на сердечно-сосудистую систему спортсменов разных возрастов // Вестник науки и образования. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-lyogkoy-atletiki-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-sportsmenov-raznyh-voznrastov> (дата обращения: 20.11.2025).

Амангулов Т.М., Шамсутдинов Ш.А. Виды бега и их влияние на здоровье человека // Теория и практика современной науки. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-bega-i-ih-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka-2> (дата обращения: 20.11.2025).

Утяганова А.А. Влияние занятий лёгкой атлетикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы человека // Научный вестник. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-legkoy-atletikoy-na-funktsionalnoe-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-cheloveka> (дата обращения: 20.11.2025).

References

Bokarev Mikhail Mikhailovich, Bokarev Mikhail Aleksandrovich HEALTH-IMPROVING RUNNING: PHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF HEALTH STRENGTHENING // Physical Culture. Sports. Tourism. Motor Recreation. 2025. No. 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnyy-beg-fiziologicheskie-psiologicheskie-i-sotsialnye-aspekty-ukrepleniya-zdorovya> (date of reference: 20.11.2025).

Kotelnikova Maria Arkadyevna, Brykina Valentina Anatolyevna, Krikunova Olga Fedorovna TRACK AND FIELD RUNNING AS A TYPE OF MASS SPORT // Science-2020. 2021. No. 7 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/legkoatleticheskiy-probeg-kak-vid-massovogo-sporta> (date of reference: 20.11.2025).

Kuznetsova Elena Dmitrievna, Skvortsova Marina Yurievna, Maslyanitsin Sergey Vladimirovich, Sokolov Denis Andreevich THE ROLE OF HEALTH-IMPROVING RUNNING IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS // Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport. 2022. No. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-ozdorovitelnogo-bega-v-protssesse-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-studentov> (date of reference: 20.11.2025).

Khalikov G. Z., Gerasimova I. G., Mutaeva I. Sh., Petrov R. E. THE FUNCTIONAL STATE OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS, TAKING INTO ACCOUNT THE CORRECTION OF TRAINING EFFECTS // TiPFK. 2020. No. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-sostoyanie-begunov-na-srednie-distantsii-s-uchetom-korreksii-trenirovochnyh-vozdeystviy> (date of reference: 20.11.2025).

Shumailov Vladimir Arkadievich, Makarova Natalya Vladimirovna DEVELOPMENT OF THE LEADING PHYSICAL QUALITIES OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AT THE TRAINING

STAGE OF PREPARATION // Uchenye Zapiski Universiteta Lesgafta. 2022. No. 6 (208). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-veduschih-fizicheskikh-kachestv-begunov-na-srednie-distantsii-na-trenirovochnom-etape-podgotovki> (date of reference: 20.11.2025).

Raenko L.B. THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING RUNNING ON THE ORGANISM OF MIDDLE-AGED PERSONS // Forum of Young Scientists. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitel'nogo-bega-na-organizm-cheloveka-srednego-vozrasta> (date of reference: 20.11.2025).

Arkhipova K.A., Volkova E.A. RUNNING AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH // Economics and Society. 2025. No. 6(133)-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya-1> (date of reference: 20.11.2025).

Dronina O.A., Dondokova A.T. THE INFLUENCE OF RUNNING ON HUMAN HEALTH // Epomen: Medical Sciences. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-bega-na-zdorovie-cheloveka-2> (date of reference: 20.11.2025).

Klimova Ya.A. RUNNING AND NORDIC WALKING: WHAT IS MORE EFFECTIVE FOR WEIGHT LOSS AND HEART HEALTH // Economics and Society. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-i-skandinavskaya-hodba-cto-effektivnee-dlya-pohudeniya-i-zdorovya-serdtsa> (date of reference: 20.11.2025).

Fayzieva O.L., Khaitmuradova N.A. THE INFLUENCE OF TRACK AND FIELD ATHLETICS ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF ATHLETES OF DIFFERENT AGES // Bulletin of Science and Education. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-lyogkoy-atletiki-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-sportsmenov-raznyh-vozrastov> (date of reference: 20.11.2025).

Amangulov T.M., Shamsutdinov Sh.A. TYPES OF RUNNING AND THEIR INFLUENCE ON HUMAN HEALTH // Theory and Practice of Modern Science. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-bega-i-ih-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka-2> (date of reference: 20.11.2025).

Utyaganova A.A. THE INFLUENCE OF TRACK AND FIELD ATHLETICS CLASSES ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN CARDIOVASCULAR SYSTEM // Scientific Bulletin. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-legkoy-atletikoy-na-funktsionalnoe-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-cheloveka> (date of reference: 20.11.2025).