Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 589-592.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 589-592.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_589

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ ПОДГОТОВКИ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА К МАССОВЫМ СТАРТАМ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕГИОНАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ АКТИВНОСТИ





Наталья Васильевна Щербина [1], Валентина Михайловна Лихачёва[2], Артём Михайлович Глазин[3]

Воронежская государственная академия спорта[1,2], Воронеж, Россия
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма[3], Краснодар, Россия

[1] Старший преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта
тел.: +7(473)280-02-75 (доб. 402), e-mail: natalka.060481@mail.ru
ORCID 0009-0003-8132-5981
[2] Старший преподаватель кафедры медико-биологических естественнонаучных и математических дисциплин
тел.: 89529585640,e-mail: valechka.lixacheva@gmail.com
ORCID 0000-0001-6684-3420
[3] Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр
тел.: 89181314105,e-mail: Artem.glazin@mail.ru
ORCID 0009-0001-7005-0957

Аннотация. В статье представлен всесторонний обзор массовых беговых мероприятий проведенных на территории города Воронежа и его окрестностей за 2024- 2025 гг. Особое внимание уделяется методическим аспектам для самостоятельной подготовки любителей к массовым стартам. Отмечается значительный рост популярности оздоровительного бега среди общего числа населения. Установлено, что 84-86% атлетов составляют спортсмены-любители не имеющие спортивной квалификации, что обостряет проблему безопасного дозирования нагрузок при самостоятельных тренировках. Авторы классифицируют современные цифровые приложения и обосновывают их роль как доступного инструмента структурирования тренировочного процесса. В работе определены ключевые ориентиры подготовки, базирующиеся на базовых принципах спортивной тренировки. Сделан вывод о необходимости развития городской инфраструктуры и повышения методической грамотности населения для обеспечения долгосрочного поддержания здоровья участников массового бегового движения.

Ключевые слова: оздоровительный бег, бегуны-любители, цифровые приложения, бег на выносливость.
Финансирование: инициативная работа.
Для цитирования: *Щербина Н. В., Лихачёва В. М., Глазин А. М.* Практические ориентиры подготовки любителей бега к массовым стартам на основе анализа региональной беговой активности // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 589-592. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_589.

Введение

Спортивно-оздоровительный бег в последние десятилетия все больше приобретает популярность у спортсменов и любителей разных возрастов. Если раньше соревнования по бегу в большей степени ассоциировались с выступлениями подготовленных спортсменов, то на сегодняшний день они все чаще превращаются в массовые мероприятия, рассчитанные на широкий круг населения, семейный досуг и приобщение граждан к здоровому образу жизни. Расширение аудитории любителей и повышение интереса к регулярной физической активности способствовали активному развитию спортивной индустрии, которая адаптируется к разнообразию контингентов бегунов и ежегодно предлагает все большее количество организованных беговых мероприятий в регионах по всей России.

Несмотря на очевидные положительные аспекты спортивно-оздоровительного бега, на первоначальном этапе подготовки любители сталкиваются с серьезной

© Щербина Н.В., Лихачёва В.М.,
Глазин А.М., 2026

проблемой, связанная с отсутствием систематизированных и понятных методических рекомендаций по эффективному построению тренировочного процесса. Основная масса участников - любителей массовых стартов тренируется самостоятельно, нерегулярно или, опираясь на разрозненную информацию из интернета, что может приводить к травматизму и разочарованию в занятиях. Это противоречие между широким распространением беговой активности и недостаточной научно обоснованной методической поддержкой подготовки представляет собой актуальную проблему, требующую детального анализа и разработки комплексных решений.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что научно обоснованные данные об особенностях оздоровительного бега, рекомендуемом объеме и интенсивности нагрузок, а также о возможностях контроля функционального состояния позволят повысить эффективность и безопасность самостоятельной подготовки любителей бега к массовым стартам и будут способствовать совершенствованию их тренировочного процесса.

Цель исследования - определить методические ориентиры подготовки любителей бега к массовым стартам на основе анализа состава участников, структуры региональной беговой активности и современных средств контроля тренировочного процесса в ходе наблюдения за беговыми мероприятиями в Воронеже в 2024-2025 годах.

Методика и организация исследования заключались в комплексном применении теоретических и эмпирических методов, направленных на выявление эффективных ориентиров самостоятельной подготовки любителей бега к массовым стартам. В качестве основного теоретического инструмента использовался анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, изучение официальных протоколов соревнований, сравнение и систематизацию полученных данных. В качестве наиболее информативных источников были выбраны специализированные беговые порталы для любителей бега «ПроБЕГ», «GetRun» и онлайн - журнал «Марафонец». Эмпирическая часть исследования включала обзор массовых беговых мероприятий в Воронеже за 2024-2025 гг., анализ цифровых приложений и оценку их применимости для начинающих бегунов.

Результаты и их обсуждение

В ходе исследования было установлено, что в Воронеже на протяжении 2024-2025 прослеживается устойчивая тенденция увеличения количества участников массовых беговых мероприятий, а также расширение спектра самих стартов, включая не только шоссейные, но и трейловые забеги.

По имеющимся открытым статистическим данным, в 2024-2025 годах было организовано от 12 до 14 забегов, среди которых особо выделялись «ЗаБег.РФ - Воронеж» и «Кросс нации», собиравшие от 900 до 2000 участников ежегодно.Также прослеживается восходящая динамика участия в благотворительных и трейловых стартах такие как «Добропробег», «Пятюня» и серия «РУТС Воронеж». Стоит отметить, что Воронеж занимает 1-е место в области по количеству забегов и 36-е место в России по беговой активности населения.

Ежегодно предпочтение отдается стартам на дистанции 5 км (9 забегов), полумарафон (8 забегов) и 10 км (5 забегов). Данные дистанции в наибольшей степени соответствуют возможностям основной массы любителей, и сама структура спроса показывает, что массовое беговое движение в городе ориентировано преимущественно на любительский спорт.

Особое внимание в исследовании уделялось определению соотношения спортсменов и любителей. Согласно педагогическим наблюдениям, спортсмены массовых разрядов и подготовленные бегуны обычно занимают передние ряды стартового коридора, имеют характерную экипировку, поддерживают высокий темп бег по дистанции и демонстрируют устойчивую технику бега. Любители же составляют основную массу участников, располагаются в средней и задней части стартового коридора и их уровень их подготовленности значительно варьируется.

На основании наблюдений и анализа стартовых протоколов было установлено, что доля спортсменов на массовых стартах Воронежа составляет в среднем 14-16%, тогда как 84-86% участников являются любителями, тренирующиеся самостоятельно или нерегулярно.

Так, на Воронежском полумарафоне «ЗаБег.РФ» в 2024 году из 948 участников около 142 человек (15%) можно отнести к спортсменам, а 806 человек (85%) - к любителям. Аналогичное распределение наблюдалось и на других стартах: в «Добропробеге» доля спортсменов составила около 15%, в трейле «Пятюня» - 14%. В 2025 году тенденция сохранилась: на «Кроссе нации» среди примерно 2000 участников спортсменов было около 320 человек (16%), а на «ЗаБег.РФ - Воронеж» - около 250 человек из 1560, что также составило 16%. Трейловые старты серии «РУТС Воронеж» продемонстрировали чуть более высокую долю подготовленных бегунов (около 15%), что можно объяснить большей технической сложностью дистанций и специфичностью аудитории.

Сравнение данных 2024 и 2025 годов показывает, увеличение общего числа участников массовых стартов свидетельствует о росте интереса населения к оздоровительному бегу. Согласно данным, в 2024 году в крупнейших городских стартах приняло участие 1570 человек, тогда как в 2025 году этот показатель увеличился до 4410 человек, что более чем в 2,5 раза превышает уровень предыдущего года. При этом процентное соотношение между спортсменами и любителями осталось практически неизменной. Так, в 2024 году доля профессиональных спортсменов от общего количества участников составляла 14,8%, а любителей - 85,2%. В 2025 году, несмотря на рост общего числа бегунов, процентное соотношение не изменилось по сравнению с 2024 годом.

Современная практика подготовки любителей бега все активнее использует цифровые технологии, которые позволяют структурировать тренировочный процесс, контролировать нагрузку и отслеживать динамику физического состояния. На территории России наиболее востребованы такие приложения, как Garmin Connect, Adidas Running (Runtastic), Nike Run Club, Strava, а также отечественные сервисы SberHealth, Welltory, Яндекс.Фитнес и различные локальные платформы беговых клубов. Их популярность обусловлена доступностью, простотой использования и возможностью адаптации тренировочного процесса под индивидуальные особенности пользователя.

Для оценки эффективности цифровых инструментов был проведен анализ функциональных возможностей наиболее распространенных мобильных приложений. Поскольку не у всех любителей имеется желание приобретать специализированные спортивные гаджеты, значительную роль в самостоятельной подготовке начинают играть именно мобильные приложения, которые благодаря встроенному GPS-трекеру позволяют фиксировать дистанцию, темп, динамику прогресса и другие ключевые параметры тренировочной нагрузки. Вместе с тем следует учитывать, что для профессионалов данные приложения не имеют практической значимости, так

как точность GPS-трекера и синхронизация со смартфоном может зависеть от множества факторов. Поэтому профессиональные спортсмены и подготовленные бегуны преимущественно используют специализированные спортивные часы, такие как Garmin, Polar, Suunto, Coros. Эти устройства обеспечивают более надежный мониторинг тренировочных показателей и интегрируются с профессиональными аналитическими платформами (Garmin Connect, Polar Flow, Suunto App, Coros Training Hub), которые доступны без ограничений на территории России.

Для подавляющего большинства участников массовых забегов, не имеющих спортивной квалификации и тренирующихся без профессионального сопровождения, цифровые приложения играют центральную роль в управлении тренировочным процессом. Новичкам целесообразно выбирать приложения с интуитивно понятными тренировочными планами, способствующими постепенному наращиванию увеличению объема нагрузки и формированию устойчивой привычки к бегу. В этом плане приложения Nike Run Club и Adidas Running (Runtastic) предлагают большое количество легких тренировок, аудиосопровождение и мотивационные элементы, что снижает психологический барьер и помогает избежать перегрузки.

Для продолжающих любители, стремящихся улучшить результаты и повысить регулярность тренировочного процесса, более подходящими оказываются приложения с более структурированными тренировочными планами и расширенными возможностями анализа динамики темпа, дистанции и частоты занятий, например Strava и Runkeeper.

Отечественные сервисы SberHealth, Welltory и Яндекс.Фитнес могут использоваться как начинающими, так и продолжающими любителями, поскольку обеспечивают доступный мониторинг активности, базовый анализ состояния организма и мотивационные инструменты, способствующие поддержанию регулярности тренировок. Однако даже самые современные цифровые приложения не способны полностью заменить грамотное методическое сопровождение, и таким образом они выступают в роли вспомогательных средств, но не устраняют необходимость соблюдения основных принципов тренировочного процесса.

Выводы

Исследование массовых беговых мероприятий в Воронеже выявило стабильный рост интереса населения к массовым забегам разного характера и значительное преобладание любителей (84-86%) свидетельствует о трансформации бега из чисто спортивной дисциплины в ключевой элемент современного времяпровождения. Учитывая текущую динамику, прогнозируется дальнейшая сегментация рынка: рост популярности тематических, благотворительных и особенно трейловых стартов, что обусловлено запросом горожан на экологический туризм и смену урбанистического ландшафта на природный.

Популярные цифровые платформы и приложения сегодня выступают не просто как трекеры, а как доступный суррогат профессионального тренера для массового сегмента.

Интенсивное развитие бегового движения в Воронеже предъявляет новые требования к городской инфраструктуре и институциональному обеспечению. Для обеспечения устойчивого развития бегового движения необходимо интегрировать беговые трассы в существующую городскую инфраструктуру, включая парки и набережные. Особое внимание следует уделить созданию условий для трейловой подготовки. В условиях роста популярности бега возрастает необходимость повышения уровня методической грамотности среди участников бегового движения. Несмотря на то, что мобильные приложения могут служить полезным инструментом для отслеживания прогресса и планирования тренировок, ключевым фактором является обеспечение качественной экспертной поддержки. Это включает в себя обучение правильной технике бега, профилактику травм и разработку индивидуальных программ для долгосрочного поддержания здоровья.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. *Герцен, Д. А.* Сравнительный анализ мобильных приложений, ориентированных на подготовку спортсменов-любителей к выступлению на марафонской дистанции // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. С. 128-131.

2. *Скибицкий, А. В. Скибицкая, В. И.* Здоровье и здоровый образ жизни : (валеология и санология) Краснодар : Кубанское полиграфическое объединение, 2011. 359 с.

3. «Марафонец» - журнал о беге, марафонах и триатлоне: Календарь забегов России 2024-2025. URL: https://marathonec.ru/calendar-beg (дата обращения: 08.02.2026).

4. «Марафонец» - журнал о беге, марафонах и триатлоне: Календарь трейловых забегов России 2024-2025 URL: https://marathonec.ru/kalendar-trejlovyx-zabegov-rossii (дата обращения: 08.02.2026).

5. Министерство физической культуры и спорта Воронежской области URL: https://govvrn.ru/org/ministerstvo/minfizicheskoy-kultury-i-sporta-vo (дата обращения: 19.02.2026).

6. Портал для любителей бега «ПроБЕГ»: Забеги в городе Воронеж URL: https://probeg.org/races (дата обращения: 10.01.2026).

7. *Уварова, С. В.* Оптимизация условий занятий оздоровительным бегом в режиме онлайн-тренировок со спортсменами-любителями // Современное педагогическое образование. 2022. № 8. С. 135-138.

8. *Davis L., & Appleby R.* (ed.) The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance // Journal of Sports Sciences. 2018. Vol.36. P. 1985-1992. DOI: 10.1080/02640414.2018.1429176

9. *Gbmez Dnaz R., & Yu Q., & Ding Y & Laamarti F.& El Saddik A.* Digital Twin Coaching for Physical Activities: A Survey // Sensors (Basel). 2020 Oct 21; Vol.20. N. 20. P.5936-5940. Available from: doi: 10.3390/s20205936

10. Get.run: беговой портал URL: https://get.run/races (дата обращения: 08.02.2026).

References

1. Gercen, D. A. (2020) Sravnitel'nyj analiz mobil'nyh prilozhenij, orientirovannyh na podgotovku sportsmenov-ljubitelej k vystupleniju na marafonskoj distancii [Comparative Analysis of Mobile Apps Designed to Prepare Amateur Athletes for Marathon-Distance Races] *Shag v nauku : Materialy IV nauchno-prakticheskoj konferencii molodyh uchenyh* [A Step in Science: Proceedings of the IV Scientific and Practical Conference of Young Scientists II All-Russian,], 18 December 2020, Moscow, Russia. Moscow City Pedagogical University publ., 128-131. (In Russian)
2. Skibicki, A. V. & Skibickaya, V. I. (2011) *Zdorov'e i zdorovyj obraz zhizni : (valeologija i sanologija)* [Health and a Healthy Lifestyle: (Valeology and Sanology)]. Krasnodar, Kuban Printing Association publ. 359 p.
3. «*Marafonec» - zhurnal o bege, marafonah i triatlone : Kalendar' zabegov Rossii 2024-2025* (Marathon Runner: Calendar of races in Russia 2024–2025). Available from: https://marathonec.ru/calendar-beg [Accessed 8th February 2026]. (In Russian)
4. *«Marafonec» - zhurnal o bege, marafonah i triatlone Marafonec: Kalendar' trejlovyh zabegov Rossii 2024-2025 (*Marathon Runner: Calendar of trail races in Russia 2024–2025) Available from: https://marathonec.ru/kalendar-trejlovyx-zabegov-rossii [Accessed 8th February 2026]. (In Russian)
5. *Ministry of Physical Culture and Sport of the Voronezh Region* URL: https://govvrn.ru/org/ministerstvo/min-fizicheskoy-kultury-i-sporta-vo [Accessed on 19 th February 2026]. (In Russian)
6. *Portal dlja ljubitelej bega «ProBEG»: Zabegi v gorode Voronezh (*ProBEG running portal: Races in the city of Voronezh) Available from: https://probeg.org/races [Accessed 10th January 2026]. (In Russian)
7. Uvarova, S. V. (2022) optimization of conditions for recreational running in online training with amateur athletes. *Modern Pedagogical Education.* (8), 135-138. (In Russian)
8. Davis, L. & Appleby, R. (ed.) (2018) The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*. 2018. 36, 1985-1992. Available from: doi:10.1080/02640414.2018.1429176
9. Gбmez Dнaz R, Yu Q, Ding Y, Laamarti F, El Saddik A. Digital Twin Coaching for Physical Activities: A Survey. *Sensors (Basel).* 2020 Oct 21;20(20):5936. Available from: doi: 10.3390/s20205936
10. Get.run: running portal Available from: https://get.run/races [Accessed 8th February 2026]. (In Russian)

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_589

PRACTICAL GUIDELINES FOR PREPARING RECREATIONAL RUNNERS FOR MASS-START EVENTS BASED ON AN ANALYSIS OF REGIONAL RUNNING ACTIVITY

Natalia V. Shcherbina[1], Valentina M. Likhacheva[2], Artem M. Glazin[3]

Voronezh State Academy of Sports[1,2], Voronezh, Russia
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourismi, Krasnodar, Russia

[1] Senior teacher of the Department of Theory and Methodology of Cyclic Sports
Ph.: +7(473)280-02-75 (ext. 402), e-mail: natalka.060481@mail.ru
ORCID 0009-0003-8132-5981
[2] Senior teacher of the Department of Medical, Biological, Natural Sciences and Mathematical Disciplines
Ph.: 89529585640,e-mail: valechka.lixacheva@gmail.com
ORCID 0000-0001-6684-3420
[3]PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games
Ph.: 89181314105,e-mail: Artem.glazin@mail.ru
ORCID 0009-0001-7005-0957

Abstract. This article provides a comprehensive overview of mass running events held in and around the city of Voronezh between 2024 and 2025. Particular attention is paid to the methodological aspects of independent training for amateur runners preparing for mass-start events. There has been a significant rise in the popularity of recreational running among the general public. It has been established that 84-86% of athletes are non-professionals lacking sporting qualifications, which exacerbates the problem of safe loading management during independent training sessions. The authors of the study have conducted a comprehensive analysis of contemporary digital applications and have evaluated their potential as a means of assessing the effectiveness of training programmes. The paper identifies the key principles of training that are based on the fundamental principles of sports training. It has been concluded that there is a need to develop urban infrastructure and improve the public's health literacy in order to ensure the long-term health of participants in mass running events.

Keywords: fitness running, recreational runners, digital applications, endurance running.
Cite as: *Shcherbina N.V., Likhacheva V.M., Glazin A.M.* Practical Guidelines for Preparing Amateur Runners for Mass Races Based on an Analysis of Regional Running Activity // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 589-592. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_589

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026