

УДК 796.42

**ВЛИЯНИЕ МАССОВЫХ БЕГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА
ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕ-
СКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ**

Минлигареев Н.С., студент гр. ЭРб-241, II курс

Максимова Т.С., ст. преподаватель

Научный руководитель: Максимова Т.С., ст. преподаватель

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева

г. Кемерово

Современная система высшего образования сталкивается с устойчивой проблемой снижения двигательной активности студентов. Высокая учебная нагрузка, преобладание статичных форм работы (лекции, работа с цифровыми носителями) и недостаточная мотивация к регулярным занятиям физической культурой приводят к ухудшению физического здоровья и психоэмоционального состояния обучающихся. По данным Министерства здравоохранения РФ, более 60% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, а среди основных причин называется гиподинамия — недостаточная физическая активность [2].

В этих условиях поиск эффективных средств повышения интереса к физкультурно-спортивной деятельности становится одной из приоритетных задач вузов. Традиционные формы занятий (обязательные пары, сдача нормативов) зачастую воспринимаются студентами как рутина и не формируют устойчивой внутренней мотивации [1]. Сегодня особенно важно найти такие форматы физической активности, которые соответствовали бы интересам и образу жизни современной молодежи, были бы доступными, социально привлекательными и могли бы интегрироваться в повседневную студенческую жизнь.

В последние годы появилось заметное массовое явление — «Беговой бум». Так называют резкий рост интереса к бегу среди самых разных групп людей. По данным Министерства спорта России, число желающих участвовать в массовых забегах не снижается, а наоборот, растёт. Каждый год в стране проводится более 200 крупных беговых соревнований, в которых участвуют свыше 1,2 миллиона человек. Из них значительная часть — это молодые люди от 18 до 25 лет [3].

Примечательно, что бег перестал быть просто физическим упражнением. Он превратился в общественное явление: вписался в жизнь современных городов, приобрёл цифровую сторону и породил любительские клубы по интересам [4]. Для студентов, которые много времени проводят в интернете и любят общение в группах, бег может стать тем занятием, которое соединяет пользу для здоровья с их личными увлечениями.

Цель данной работы — выявить отношение студенческой молодежи к массовым беговым мероприятиям и определить их потенциал как дополнительного средства мотивации к занятиям физической культурой.

Теоретические основы исследования: феномен «бегового бума».

Для понимания мотивационного потенциала массовых забегов необходимо обратиться к природе самого явления. «Беговой бум» как массовое движение берет начало в 1970-х годах в США, когда бег стал восприниматься не как профессиональный спорт, а как доступный способ поддержания здоровья и снятия стресса. В России подобный всплеск интереса пришелся на 2010-е годы и продолжает нарастать в настоящее время.

Исследователи выделяют несколько ключевых факторов, объясняющих популярность бега среди молодежи:

1. Доступность и низкий порог входа. Бег не требует дорогостоящего оборудования, специальных залов или сложной техники. Для начала достаточно удобной обуви и свободного времени. Это особенно важно для студентов, чей бюджет часто ограничен [7].

2. Цифровизация и геймификация. Современные фитнес-приложения (Strava, Nike Run Club, Runtastic, Adidas Running) превращают бег в увлекательный процесс с элементами игры. Пользователи могут отслеживать дистанцию, темп, пульс, сжигаемые калории, участвовать в челленджах, соревноваться с друзьями и получать виртуальные награды. Геймификация физической активности позволяет сформировать привычку к регулярным занятиям через механизмы, близкие и понятные цифровому поколению [5].

3. Социальный аспект. Бег перестал быть индивидуальным занятием. Появление спортивных клубов, сообществ в социальных сетях, совместных тренировок и массовых стартов все больше привлекает новую аудиторию. Участие в забеге дает чувство уверенности в себе, а возможность найти единомышленников или обменяться полезным опытом с другими участниками.

4. Психологический эффект. Множество исследований подтверждают, что регулярный бег способствует снижению уровня тревожности, улучшению настроения, а также повышению стрессоустойчивости. Для студентов, испытывающих высокие психические и эмоциональные нагрузки в период сессии, это особенно актуально [6].

5. Культурный контекст. Бег активно интегрируется в городскую культуру: утренние пробежки становятся частью образа успешного человека, а участие в престижных марафонах — социальным маркером. Медийные личности, блогеры и инфлюенсеры активно пропагандируют беговой образ жизни, что оказывает влияние на молодежную аудиторию.

Кроме того, важным обстоятельством является то, что бег в современной России превратился в устойчивый социальный тренд, выходящий за рамки возрастных и профессиональных групп. Согласно наблюдениям и данным открытой статистики, все больше людей разного возраста — от школьников до людей пенсионного возраста — регулярно занимаются бегом, объединяясь в клубы, сообщества и участвуя в массовых стартах. На набережной города в

любое время суток можно увидеть бегающих людей: это уже не редкость, а привычная картина городской жизни. Это создает эффект «нормальности»: бег перестал быть чем-то необычным или доступным только спортсменам, а стал естественной частью здорового образа жизни, поддерживаемого на уровне государственных программ (например, федеральный проект «Спорт — норма жизни») и городских инициатив.

Организация и методы исследования

В основе работы лежит анализ результатов социологических опросов, проведенных среди студентов КузГТУ. Анкета включала вопросы, объединенные в несколько блоков: отношение к бегу как виду физической активности; опыт участия в массовых забегах; факторы, влияющие на мотивацию; информированность о беговых мероприятиях; готовность участвовать в студенческих забегах.

Обработка полученных данных проводилась с использованием методов описательной статистики. Результаты представлены в виде процентных распределений, что позволяет выявить основные тенденции в восприятии бега студентами.

1. Отношение к бегу как к виду физической активности

- регулярно занимаются бегом (не менее 2 раз в неделю) — 20,9%
- бегают время от времени, без системы — 43,8%
- не занимаются бегом, относятся нейтрально — 20,9%
- отрицательное отношение к бегу — 14,4%

Основными барьерами, по мнению респондентов, являются:

- отсутствие времени — 47,1%
- недостаток мотивации, лень — 37,3%
- отсутствие компании для совместных занятий — 29,4%
- проблемы со здоровьем — 15,7%
- стеснение, неуверенность в себе — 15,7%
- отсутствие подходящих мест для бега — 14,4%

Лишь 13,7% респондентов указали, что им ничего не мешает, и они бегают регулярно.

2. Участие в массовых беговых мероприятиях

Опыт участия в массовых забегах имеют 39,2% опрошенных. Из них:

- участвовали неоднократно — 22,9%
- участвовали один раз — 16,3%

3. Факторы мотивации к участию

На вопрос о том, что могло бы побудить студентов к участию в беговых мероприятиях, были получены следующие ответы (возможно было выбрать несколько вариантов):

- возможность получить дополнительные баллы или зачет по физической культуре — 58,8%
- соревновательный момент, призы, рейтинг — 52,3%

- возможность бежать вместе с друзьями и одногруппниками — 49,7%
- бесплатное участие — 39,9%
- поддержка от приложений (челленджи, трекинг, виртуальные награды) — 22,9%
- удобное время и место проведения — 20,9%

Данные результаты позволяют сделать важный вывод: мотивация студентов носит комплексный характер и сочетает как внутренние (интерес к соревнованию, желание быть в компании), так и внешние (баллы, призы) стимулы. При этом социальный фактор («вместе с друзьями») оказался ненамного менее значимым, чем формальные поощрения.

4. Информированность о беговых мероприятиях

Только 17,6% опрошенных регулярно следят за анонсами беговых событий в Кемерово и области. Большинство (51,0%) что-то слышали о подобных мероприятиях, но не обладают подробной информацией. Оставшиеся 31,4% не знают о массовых забегах в своем городе.

При этом в Кемерово существует развитая инфраструктура беговых событий, доступных как для профессионалов, так и для любителей. Наиболее популярными пробегами города являются: всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ», экстремальный забег с препятствиями «Цепная реакция», «Зелёный марафон», вечерний забег «Светлячки», всероссийский день бега «Кросс нации», «Часовой бег памяти Юрия Поротова», а также еженедельный бесплатный забег «5 верст», который проходит каждую субботу в 9:00 в Комсомольском парке и собирает десятки участников.

5. Оценка мотивационного потенциала массовых забегов

58,8% респондентов заявили, что готовы принять участие в студенческом забеге, если такой будет организован в их вузе. Из них:

- «да, обязательно» — 20,3%
- «скорее да» — 38,5%
- «скорее нет» — 28,8%
- «нет» — 12,4%

Беговой бум как социальный феномен оказывает заметное влияние на восприятие физической активности студенческой молодежью. 64,7% студентов положительно относятся к бегу, однако регулярно занимаются лишь 20,9%. Разрыв между интересом и практикой составляет более 40 процентных пунктов, что указывает на необходимость создания условий для перехода потенциальной мотивации в реальную. Основными барьерами, препятствующими регулярным занятиям, являются нехватка времени (47,1%), недостаток мотивации (37,3%) и отсутствие компании для совместных пробежек (29,4%) [1; 4].

Массовые беговые мероприятия обладают высоким мотивационным потенциалом. 62,7% студентов либо уже участвовали в таких мероприятиях

(39,2%), либо хотели бы попробовать (23,5%). Наиболее привлекательными форматами для студентов являются студенческие забеги (51,0%) и городские массовые старты (49,0%), а также командные соревнования между факультетами одного учреждения (31,4%) [7].

Мотивация студентов имеет особые отличительные черты. Ключевыми факторами, способными побудить к участию в беговых мероприятиях, являются: возможность получения дополнительных баллов или зачета по физической культуре (58,8%), соревновательный момент и призы (52,3%), а также возможность бежать вместе с друзьями и одноклассниками (49,7%) [5].

Информационный дефицит является серьезным барьером. Только 17,6% студентов регулярно следят за анонсами беговых событий в Кемерово, из них лишь 51,0% имеют поверхностное представление, а 31,4% вообще не знают о таких мероприятиях. При этом в городе существует развитая инфраструктура беговых событий («ЗаБег.РФ», «5 верст», «Зелёный марафон», «Кросс нации» и др.). Стоит присмотреться к варианту, развития социальных сетей, как канала связи между организаторами соревнований и желающими учувствовать в подобного рода активностях [3; 7].

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 44–48.
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Состояние здоровья студенческой молодежи: аналитический обзор. – М., 2024. – 85 с.
3. Министерство спорта Российской Федерации. Итоги реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.03.2026).
4. Виноградов П.А. Бег как форма физической активности в структуре досуга студенческой молодежи / П.А. Виноградов, Ю.В. Окунькова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 4. – С. 52–56.
5. Смирнов А.Б. Геймификация в физическом воспитании студентов: зарубежный опыт и перспективы внедрения / А.Б. Смирнов, Е.В. Петрова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 2. – С. 31–34.
6. Розенфельд А.С. Влияние регулярной беговой нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов / А.С. Розенфельд, Т.Н. Михайлова // Спортивный психолог. – 2023. – № 1. – С. 22–27.

7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва. Мониторинг физической активности студенческой молодежи в образовательных организациях высшего образования: аналитический отчет. – М., 2024. – 112 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2022. – 480 с.