

Ссылка для цитирования этой статьи:

Хайруллина Н.Г., Кинчагулова М.В., Юманова Н.Н. Беговые практики в обеспечении права россиян на здоровый образ жизни // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 7. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_7/Khairullina.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-7a-12.

БЕГОВЫЕ ПРАКТИКИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРАВА РОССИЯН НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Хайруллина Нурсафа Гафуровна

доктор социологических наук,
профессор кафедры маркетинга и муниципального управления,
Тюменский нефтегазовый университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

Кинчагулова Миляуша Вайнеровна

кандидат социологических наук,
доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения
Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

Юманова Наталья Николаевна

кандидат экономических наук,
доцент кафедры экономики и финансов,
Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

Аннотация. Объект исследования - жители Тюмени, практикующие бег и поддерживающие здоровый образ жизни, предмет исследования - опыт тюменских бегунов. Для изучения заявленной темы была разработана программа социологического исследования, посвященная изучению опыта жителей Тюмени, регулярно занимающихся бегом, а также выявлению факторов, влияющих на обеспечение их права на здоровый образ жизни. В ходе исследования были изучены: мотивация тюменцев, режим занятий, существующие барьеры, влияние социального окружения и отношение к здоровому образу жизни, все что оказывает влияние на реализацию прав вести здоровый образ жизни. Онлайн-опрос проводился среди тюменцев, состоящих в чатах «5 верст, Тюмень», «Фитберри бежит», что позволило получить количественные данные из личного опыта бегунов. На основе результатов исследования были сформулированы рекомендации по повышению эффективности мероприятий, направленных на популяризацию и обеспечение здорового образа жизни: в тренировочном процессе акцентировать внимание на короткие дистанции, например, «экспресс-пробежка за 20 минут для бодрости». Борьбу с непогодой нужно преодолевать через создание информационную

кампанию о пользе бега в любую погоду. Организовывать зимние утренние пробежки с розыгрышами термобелья, проводить мастер-классы по экипировке. «Умный» подход в тренировках обеспечит профилактику болей в коленях или суставах. Бесплатные чек-листы «Как избежать боли в коленях при беге» или короткие ролики с корректировкой техники бега в парках заменит навязывание услуг платных тренеров. Рекламу и агитацию направить на женщин в возрасте от 31 до 50 лет. Использовать в коммуникации послы о гармонии, избавлении от бытовых стрессов, восстановлении фигуры и повышении самооценки. Показано, что беговые практики доступны большинству россиян и способствуют реализации права каждого на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: право на здоровый образ жизни, здоровье, здоровьесбережение, психологическое здоровье, право на беговые практики, беговые предпочтения, социальный портрет бегуна.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена нормативно-правовыми документами, определяющими приоритеты государственной политики в сфере здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и физической активности россиян. Так, в ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определены правовые, организационные и экономические принципы охраны здоровья. Согласно данному закону, граждане обязаны заботиться не только о своем здоровье, но и о его сохранении (ст. 27); работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации (ст. 24), создавая тем самым основу для внедрения и развития корпоративных программ здорового образа жизни. Как видим, государство видит приоритетной задачей профилактику здоровья, поэтому исследование опыта тюменцев в сфере беговой активности напрямую связано с реализацией профилактического направления государственной политики.

С 1 января 2025 года Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», став правопреемником нацпроекта «Здравоохранение», призван формировать среду, способствующую здоровому образу жизни; увеличить долю граждан, ведущих здоровый образ жизни. В результате ожидается к 2030 году повысить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет. Изучение мотивов и барьеров беговых практик тюменцев позволит выявить механизмы достижения этих целей.

Согласно Стратегии развития здравоохранения до 2030 года повышение мотивации к здоровому образу жизни является не просто социальной задачей, а одним из главных

государственных приоритетов: переход от системы лечения болезней к системе здоровьесбережения через профилактику и повышение мотивации россиян к ЗОЖ.

Наши исследования выявили противоречие между государственной поддержкой здорового образа жизни и недостаточной физической активностью населения. Поэтому мы решили изучить мотивы, проблемы и перспективы, связанные с ежедневным бегом, а также причины, препятствующие началу регулярных физических занятий.

Методы исследования

1. анализ научной литературы (апрель-июнь 2026 г.),
2. проведение онлайн-опроса с жителями Тюмени, практикующими ежедневный бег (июнь 2026 г.), n=203. Анкета состояла из 21 вопроса, включая закрытые вопросы с вариантами ответов и открытые вопросы, позволяющие респондентам давать развёрнутые комментарии.
3. полуструктурированные интервью (август 2026 г.). Бланк интервью включал 12 вопросов, направленных на выявление субъективных ощущений участников, их отношения к бегу и факторов формирования устойчивой привычки к регулярным занятиям.

Результаты и обсуждение

Концепция здорового образа жизни, получившая широкое распространение с 1970-х годов, представляет собой комплекс поведенческих стратегий, направленных на укрепление иммунитета и минимизацию негативных факторов. По данным ВОЗ, состояние здоровья лишь на 10 % зависит от системы здравоохранения, на 20 % – от наследственности, на 20 % – от экологии, а оставшиеся 50 % приходятся на образ жизни человека.

Проблему сохранения и укрепления здоровья человека посредством регулярной двигательной активности поднимают В.А. Пашкова и А.А. Смирнов, по их мнению, в современных условиях снижение физической активности становится одной из основных причин ухудшения здоровья населения. Это связано с изменением образа жизни, развитием транспорта, технологий и увеличением времени, проводимого в сидячем положении. Регулярная двигательная активность способствует профилактике заболеваний, повышению качества жизни и укреплению функциональных возможностей организма поэтому следует продолжать популяризировать здоровый образ жизни и расширять возможности для занятий физической культурой среди людей разных возрастных групп [2].

Бег в современной жизни давно вышел за рамки чисто физической активности. Бег является одной из наиболее древних форм физической активности, которая на протяжении

истории выполняла не только оздоровительную, но и социальную, экономическую и культурную функции. Его значение изменялось в зависимости от исторической эпохи, особенностей общественного устройства и представлений человека о собственном теле. Сегодня бег воспринимается как способ поддерживать здоровье, тренировать тело и включаться в разнообразные жизненные события.

Бег представляет собой эффективную форму циклической физической нагрузки, которая активно используется для поддержания здоровья и повышения уровня физической работоспособности. Его популярность обусловлена доступностью, отсутствием необходимости в сложном оборудовании и выраженным оздоровительным эффектом. Для оценки эффективности беговых тренировок Шаматовская Е.А. и Иванова Е.В. провели наблюдение за группой студентов Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики (СибГУТИ) с использованием фитнес-браслетов и пришли к выводу, что систематические беговые тренировки способствуют повышению уровня физической подготовленности. Наиболее выраженный эффект достигается при соблюдении принципов постепенности, регулярности и индивидуального подхода к планированию тренировок. Рациональная организация занятий обеспечивает укрепление здоровья, улучшение функционального состояния организма и снижение вероятности развития негативных последствий, связанных с физическими нагрузками [8], это актуально для мужчин и женщин, которые согласно пенсионной реформы 2019 г., выйдут на заслуженный отдых на пять лет позже [7].

В современном обществе культ здорового образа жизни (ЗОЖ) достиг небывалой популярности. Регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек воспринимаются как неотъемлемые атрибуты успешного и современного человека. Однако, как отмечают в своем исследовании П.И. Белоус и М.А. Щеголева, данное стремление часто перерастает в патологическую одержимость, которая из инструмента улучшения качества жизни превращается в деструктивную аддикцию. Актуальность данной проблемы подтверждается статистикой: по некоторым данным, до 7% населения развитых стран подвержены аддиктивным тенденциям в отношении ЗОЖ, а среди молодежи и профессиональных спортсменов этот показатель может достигать 25-30%. Особую роль в распространении данного феномена играют социальные сети, где сравнение с идеализированными образами усиливает тревожность и перфекционизм, что зачастую приводит к социальной изоляции, тревожным расстройствам и дефициту нутриентов [1].

Для выявления отношения к здоровому образу жизни сельского населения летом 2025 г. в Ярковском муниципальном округе под руководством одного из авторов был проведен

онлайн-опрос (n=320), в котором приняли участие 36,4 % мужчин и 63,6 % женщин. Более трети участники опроса (39 %) под «здоровым образом жизни» понимают регулярную физическую активность, чуть менее трети жителей (31,6 %) — отказ от вредных привычек, каждый четвертый — правильное питание [6]. Наиболее важной мотивацией для ведения здорового образа жизни чуть более половины участников опроса назвали заботу о здоровье. Респонденты уверены, что физические занятия укрепляют не только здоровье, а увеличивают продолжительность жизни, что особенно актуально в связи с повышением пенсионного возраста россиян [5].

В данной статье представим анализ результатов онлайн-опроса, в котором приняли участие 203 жителя города Тюмени, регулярно занимающихся бегом. Основные социально-демографическая характеристика респондентов представлены на рис. 1.



Рисунок 1. Социально-демографические характеристики респондентов, в %

С учетом анализа других демографических показателей, социальный портрет тюменского бегуна в Тюмени — это работающий или учащийся человек в возрасте от 18 до 50 лет, получивших или получающих высшее образование. В целях исследования важно было выявить мотивы беговой активности участников опроса. Проведенный анализ позволил выделить три основных мотива: первый мотив — поддержание физической формы — чуть более половины участников (53,7 %) бегают, чтобы вернуть или поддерживать хорошую форму, снизить вес, сохранить тонус кожи/мышц. Чуть более четверти респондентов (26,3 %) занимаются бегом снятия стрессов, психологической разгрузки, поиска единомышленников или новых знакомств. И такое же число участников (28,4 %) бегают для достижения конкретных спортивных результатов, участвуя в официальных забегах, марафонах и беговых тусовках (рис. 2). На основании ответов, каждый десятый участник нашего опроса участвует в марафонах, а это 42,2 км, их популярность продолжает расти среди людей с каждым годом. По мнению С.С. Рыкова, любительский марафон сегодня — это не просто спорт, а полноценное культурное явление, в котором важны маршрут, атмосфера, история места и

личные переживания участника. Любительский марафон отличается от профессионального спорта своей событийностью. В профессиональном спорте зрители в основном наблюдают, а в любительском марафоне сами участники становятся частью общего действия. Поэтому марафон автором понимается как живое, совместно переживаемое событие, а не просто соревнование на результат. Рыков объясняет рост интереса к любительским марафонам тем, что они дают людям ощущение подлинности, движения и причастности. Участие в забеге часто становится для человека способом выйти из рутины, проверить себя, получить эмоции и почувствовать себя частью большой общности [4].



Рисунок 2. Анализ мотивов беговой активности, в %

Для сравнения, по данным анкетирования 68 бегунов-любителей, проведенных О.А. Роганской, большинство участников рассматривают бег прежде всего, как средство поддержания физической формы, укрепления здоровья и улучшения психоэмоционального состояния [3]. Значительно меньше людей связывают занятия бегом с достижением высоких спортивных результатов или выполнением спортивных разрядов. Это показывает, что для большинства любителей бег является частью здорового образа жизни, а не способом построения профессиональной спортивной карьеры.

Анализ регулярности тренировок показал, что наиболее распространенным режимом занятий является бег 3-4 раза в неделю — такую периодичность указали 42,4 % респондентов. Около трети опрошенных (31,5 %) занимаются бегом 1-2 раза в неделю, что характерно для начинающих или менее мотивированных участников. Ежедневные тренировки, требующие высокого уровня самодисциплины и вовлечённости, практикуют 16,3 % опрошенных. Как видим, у большинства участников исследования выявлен любительский уровень беговой активности.

Какими источниками вы пользуетесь для составления плана тренировок и восстановления?
290 ответов

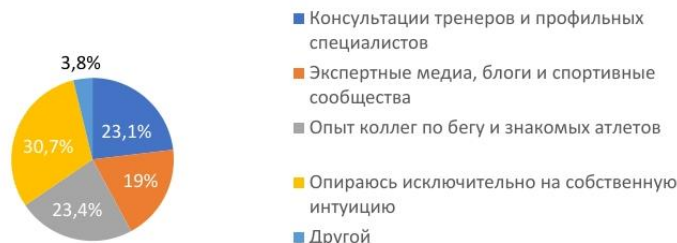


Рисунок 3.4. Анализ источников информации о тренировках.

Не случайно и при выборе источников информации для построения тренировочного процесса каждый третий респондент доверяет собственному опыту и интуиции (30,7 %), четверть участников ориентируются на советы знакомых бегунов (23,4 %) или рекомендации профессиональных тренеров (23,1 %). Отметим, только менее пятой части опрошенных тренируются с профессиональными тренерами. По нашему мнению, опора на личный опыт может создавать риски, связанные с отсутствием системных знаний о технике и профилактике травм.

Рассмотрим самооценку изменений, произошедших в жизни респондентов благодаря регулярным занятиям бегом. Чуть более четверти респондентов признались, что у них повысилась самооценка и уверенность в себе (28,6 %). Каждый пятый ощутил изменения в жизненных приоритетах (21,3 %) и улучшение физической формы (20,5 %). Представленные данные свидетельствуют о положительном влиянии бега как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние человека. Участники исследования отмечали, что бег помог им стать более дисциплинированными, целеустремлёнными и уверенными в собственных силах.

Какие причины препятствуют тюменцам практиковать регулярные беговые тренировки? Каждый второй указал на нехватку времени, каждый четвертый — недостаток мотивации (23,2 %), что указывает на психологический аспект проблемы поддержания регулярной физической активности. Значительно реже респонденты указывали на финансовые ограничения, неблагоприятные погодные условия и недостаточную развитость спортивной инфраструктуры.

Анализ предпочтений респондентов в организации тренировочного процесса показал, что большинство участников (51,7 %) выбирают для занятий парковые зоны города, что указывает на высокую востребованность зелёных рекреационных пространств. Что касается времени суток, то 33 % опрошенных предпочитают вечерние пробежки, рассматривая их как способ снятия стресса после рабочего дня. В организационном аспекте преобладает

индивидуальный формат занятий, причём 36,9 % участников практикуют бег с музыкальным сопровождением. Наиболее распространённой дистанцией является 5-10 км, которую выбрали 35 % респондентов. Такие предпочтения необходимо учитывать при разработке городских программ поддержки беговой активности и создании комфортных условий для занятий.

По нашему мнению, позитивными стороны массовых забегов, проводимых по субботам в российских городах «5 Верст», являются следующие: 1. Укрепляют здоровье, в первую очередь сердечно-сосудистую систему человека. 2. Улучшают настроение человека. 3. Позволяют встретить друзей, знакомых, завязать новые контакты. 4. Приобщают к постоянным физическим занятиям. 5. Регулярные физические занятия вызывают потребность переходить на правильное питание. 6. Формируют культуру здоровья. 7. Обеспечивают права на здоровый образ жизни.

Выводы

Анализ эмпирических данных позволил выделить позитивные оценки горожан, практикующих беговую активность: высокая внутренняя мотивация. Большинство не ждет внешнего «пинка», они бегают не ради чужих похвал, а для собственного спокойствия, снятия стресса и повышения самооценки. Жители Тюмени выбирают для пробежек парки и зеленые зоны, что подтверждает запрос на спорт в комфортной, естественной среде, а не в душных фитнес-центрах. Большинство тюменцев любят бегать в одиночку под музыку или в тишине. Это говорит о том, что они ценят личное пространство и умеют отдыхать от общества самостоятельно, используя бег как способ побыть наедине с собой.

Негативные оценки: хроническая нехватка времени и хаотичный график - это главные враги бегунов. Каждый второй сбивается с графика бега из-за работы или учебы, а каждый третий (из тех у кого много свободного времени) постоянно находится в состоянии «успею, если получится». Не системный подход к тренировкам: более 30% полагаются исключительно на собственные ощущения, отказываясь от тренеров и планов. Это напрямую переключается с тем, что еще треть бегунов могут отменить пробежку из-за физического дискомфорта (боли в суставах, сбой дыхания). Отсутствие знаний о технике и грамотном восстановлении приводит к травмам и разочарованиям. Зависимость от погоды: начинающие бегуны не знают как адаптироваться к холоду и просто перестают бегать при наступлении зимы или дождей.

Опрос, в котором приняли участие 203 жителя Тюмени, выявил реальные мотивы, барьеры и стратегии организации беговой практики. Они легли в основу практических рекомендаций по привлечению горожан к регулярной физической активности и популяризации здорового образа жизни. В тренировочном процессе акцентировать внимание

на короткие дистанции, например, «экспресс-пробежки за 20 минут для бодрости». Борьбу с непогодой предлагается преодолевать через создание информационных кампаний о пользе бега в любую погоду. Организовывать зимние утренние пробежки с розыгрышами, мастер-классами по экипировке. «Умный» подход в тренировках обеспечит профилактику болей в коленях или суставах. Бесплатные чек-листы «Как избежать боли в коленях при беге» или короткие ролики с корректировкой техники бега в парках заменит навязчивые услуги платных тренеров. Рекламу и агитацию направить на женщин в возрасте от 31 до 50 лет, используя в коммуникациях посылы о гармонии, избавлении от бытовых стрессов, восстановлении фигуры и повышении самооценки. Все эти рекомендации способствуют обеспечению прав россиян на здоровый образ жизни через приобщение к беговым практикам.

Список литературы

1. Белоус П.И., Щеголева М.А. Влияние одержимости ЗОЖ на психологическое состояние человека: когда здоровье становится нездоровым // Новые исследования. 2026. № 1(85). С. 134-141.
2. Пашкова В.А., Смирнов А.А. Особенности формирования ЗОЖ средствами физической культуры. Материалы Всерос. науч.-практ. конференции «Современные тенденции в науке, технике, образовании». Орел, 2025. С. 121-126.
3. Роганская О. А. Любительский бег и спорт больших достижений // Вестник СибГУФК. 2023. № 4(9). С. 79-83.
4. Рыков С.С. Любительские беговые марафоны как событие: организация, классификация и социокультурные эффекты // Вестник культуры и искусств. 2022. № 1(69). С. 94-103.
5. Субботин В.Я. Забег «5 Верст» как форма привлечения россиян к физической культуре. В сборнике: Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ижевск, 2024. С. 145-149.
6. Хайруллина Н.Г., Садыкова Х.Н., Фомичев И.Ю. Образ жизни и функциональное питание россиян: состояние и тенденции развития // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. 2025. № 2. С. 123-135.
7. Хайруллина Н.Г., Баранова К.Л. Пенсионный возраст россиян: оценки и мнения. Тюмень: ТюмГНГУ, 2012. 100 с.
8. Шаматовская Е.А., Иванова Е.В. Влияние бега на сердечно-сосудистую систему: польза и скрытые риски // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 10. С. 68-72.

RUNNING PRACTICES IN ENSURING A HEALTHY LIFESTYLE FOR RUSSIANS

Khairullina Nursafa Gafurovna

Doctor of Sociological Sciences,
Professor, Department of Marketing and Municipal Management,
Tyumen Oil and Gas University,
Tyumen, Russian Federation

Kinchagulova Milyausha Vainerovna

Candidate of Sociological Sciences,
Associate Professor, Department of Public Health and Healthcare,
Tyumen State Medical University,
Tyumen, Russian Federation

Yumanova Natalya Nikolaevna

Candidate of Economic Sciences,
Associate Professor, Department of Economics and Finance,
Tyumen State University,
Tyumen, Russian Federation

Abstract. The study focused on residents of Tyumen who run and maintain a healthy lifestyle. The subject of the study was the experiences of Tyumen runners. To explore this topic, a sociological research program was developed to examine the experiences of Tyumen residents who regularly run and to identify factors influencing their engagement in a healthy lifestyle. The study examined Tyumen residents' motivation, exercise regimen, existing barriers, the influence of their social environment, and attitudes toward a healthy lifestyle. An online survey was conducted among Tyumen residents who were members of the «5 Verst, Tyumen» and «Fitberry Runs» chat groups, allowing for quantitative data based on the runners' personal experiences. Based on the study results, recommendations were formulated to improve the effectiveness of healthy lifestyle promotion activities: focusing on short distances in training, such as a «20-minute express jog for energy». The fight against inclement weather should be addressed by creating an information campaign about the benefits of running in any weather. Organize winter morning runs with thermal underwear giveaways and hold equipment workshops. A smart approach to training will prevent knee and joint pain. Free checklists «How to Avoid Knee Pain While Running» or short videos with technique corrections in parks will replace the pushy services of paid coaches. Target advertising and promotional materials at women aged 31 to 50. Use messages about harmony, relieving everyday stress, getting in shape, and boosting self-esteem.

Key words: health, health preservation, psychological health, healthy lifestyle, running practices, running preferences, social profile of a runner.

References

1. Belous P.I., Schegoleva M.A. The Impact of Obsession with a Healthy Lifestyle on a Person's Psychological State: When Health Becomes Unhealthy // *New Research*. 2026. № 1(85). P. 134-141.
2. Pashkova V.A., Smirnov A.A. Features of forming a healthy lifestyle by means of physical culture. Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference «Modern trends in science, technology, education». Orel, 2025. P. 121-126.
3. Roganskaya O.A. Amateur running and high-performance sports // *Bulletin of the Siberian State University of Physical Culture*. 2023. № 4(9). P. 79-83.
4. Rykov S.S. Amateur running marathons as an event: organization, classification, and sociocultural effects // *Bulletin of Culture and Arts*. 2022. № 1(69). P. 94-103.

5. Subbotin V.Ya. The «5 Verst» race as a form of attracting Russians to physical education. In the collection: Theoretical and practical problems of physical education and sports. Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Izhevsk, 2024. P. 145-149.
6. Khairullina N.G., Sadykova Kh.N., Fomichev I.Yu. Lifestyle and Functional Nutrition of Russians: Status and Development Trends // News of Higher Educational Institutions. Sociology. Economics. Politics. 2025. № 2. P. 123-135.
7. Khairullina N.G., Baranova K.L. Retirement age of Russians: estimates and opinions. Tyumen: TyumGNGU, 2012. 100 p.
8. Shamatovskaya E.A., Ivanova E.V. The Impact of Running on cardiovascular system: benefits and hidden risks // Issues of examination and quality of medical care. 2025. № 10. P. 68-72.