

Каждый пятый россиянин бежит — и почти никто не проверяет здоровье перед тренировками.

«Ингосстрах» совместно с Финансовым университетом при Правительстве РФ и сетью клиник «Будь Здоров» публикует результаты исследования беговых привычек россиян.

20,7% россиян занимаются бегом — популярность данного вида спорта продолжает расти. Однако за ростом числа бегунов не успевает культура медицинской профилактики: 76,7% из бегунов не проходят никаких спорт-чекапов. Накануне летнего сезона и МедЗабега, который пройдёт 21 июня в Москве, «Ингосстрах» и сеть клиник «Будь Здоров» представляют данные масштабного исследования беговых привычек жителей 37 российских городов.

Кто бежит в России

Бег более распространён среди мужчин: им занимаются 26% мужчин против 15% женщин. Самая активная аудитория — россияне от 18 до 30 лет (39%); с возрастом интерес падает: в группе старше 60 лет бегают лишь 6%.

Большинство бегунов — любители без соревновательных амбиций: 50,3% тренируются регулярно для себя, 23,2% выходят на пробежку сезонно или от случая к случаю. В любительских марафонах и забегах участвуют 20,4%. Профессиональных спортсменов и тренеров среди опрошенных — менее 1%.

По частоте тренировок лидируют те, кто бежит несколько раз в месяц (39,5%), или нерегулярно — по настроению (33,4%). Ежедневно бегают лишь 10,8%. При этом молодёжь тренируется заметно чаще: среди 18–30-летних 3–4 раза в неделю бегают 14%, тогда как в группе старше 60 лет — только 5%.

Где бегают больше всего

По доле бегунов лидируют Хабаровск и Челябинск (по 32%), Оренбург (29%), Новокузнецк (27%), Набережные Челны и Самара (по 26%). Москва — выше среднего: 25%.

Наименьшая доля бегунов — в Саратове и Ульяновске (по 13%), Пензе и Краснодаре (по 15%). Средний показатель по стране — 20,7%.

Бег без врача: скрытые риски

Интересный результат исследования — острый разрыв между популярностью бега и медицинской осознанностью бегунов. 76,7% не предпринимают никаких профилактических шагов перед тренировками. Базовые обследования — ЭКГ в покое и анализы крови — делают лишь 18,7%. К спортивному врачу обращались только 1,8%, ЭКГ с нагрузкой проходили столько же.

При этом симптомы, требующие врачебного внимания, фиксируют сами бегуны. 14% сообщают о болях в груди, сильной одышке, головокружении или ощущении «выскакивающего» сердца во время или после бега. 11,8% испытывали боли в стопах, коленях или голеностопах. 37,6% чувствовали дискомфорт или боль, но к врачу так и не обратились.

Слабым местом остаётся и осведомлённость о синдроме перетренированности: 52,8% бегунов слышат об этом явлении впервые, ещё 22,5% подозревают у себя его симптомы — вялость, апатию, нарушения сна — но не знают, как это называется.

«Бег — оптимальный способ поддерживать свое здоровье в норме, но еще это серьезная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, суставы и связки. Чтобы минимизировать риски для здоровья во время интенсивной тренировки, важен профессиональный подход с учетом медицинских рекомендаций. С началом бегового сезона мы отмечаем возрастающий спрос как среди спортсменов-любителей, так и среди профессионалов на услуги направления спортивной медицины. В большинстве это связано с растущим в обществе трендом на осознанное отношение к здоровью, подготовке к спортивным соревнованиям с привлечением профильных специалистов по спортивной медицине. Соответственно, мы идем «навстречу трендам» и разрабатываем

комплекс услуг по профилю спортивной медицины — помогаем спортсменам подготовиться к соревнованиям, восстановиться после травм, правильно распределить нагрузку во время тренировок, проводим тейпирование для профилактики травматизма и снижения нагрузки на мышцы», — рассказал главный специалист по спортивной медицине сети клиник «Будь Здоров» Шалва Цурцумия.

Стопы и биомеханика

Каждый третий бегун (30,4%) никогда не задумывался о состоянии стоп и голеностопов при нагрузке. 15,7% хотели бы проверить биомеханику бега или подобрать обувь, но так и не сделали этого. Лишь 34,3% следят за техникой и правильно подбирают кроссовки.

4,1% опрошенных проходили лечение от конкретных беговых травм — фасциита, болей в ахилловом сухожилии или растяжений. Ещё 15,4% периодически испытывают боли, но не считают их критичными.

Экономика бега: люди не тратят на здоровье

Средние ежегодные расходы на бег составляют 5 900 рублей. Почти половина бегунов (47,7%) тратит от 2 до 5 тысяч рублей в год — преимущественно на экипировку. При этом на медицинское сопровождение тренировок средства практически не направляются: лишь 1,8% обращались к спортивному врачу.

Участие в организованных соревнованиях остаётся нишевым: 76,5% бегунов не планируют выходить на старт в 2026 году. Лишь 1,1% уже зарегистрировались на конкретные события, 14,4% рассматривают участие в забегах, но пока не определились.

«По данным исследования, 76,7% бегунов не проходят профилактические обследования перед началом тренировок — и это представляет серьёзный риск для здоровья. Особенно важно иметь доступ к медицинским консультациям на старте, когда ещё не сформирован оптимальный план занятий и не определены индивидуальные возможности организма. К тренировкам необходимо подходить комплексно, уделяя

внимание не только физической нагрузке, но и общему состоянию здоровья. На начальном этапе важно наладить питание, соблюдать питьевой режим и грамотно выстраивать периоды восстановления. По всем этим вопросам могут помочь наши врачи.

Важно помнить, что занятия спортом могут привести к негативным последствиям, если заниматься без учёта медицинских рекомендаций и индивидуальных особенностей организма», — сообщил Константин Летц-Орлецов, руководитель «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах»

Википедия страхования, 12.05.2026 г.