

УДК 008.009

DOI: 10.47475/1999-5407-2021-10104

## МАРАФОНСКИЙ БЕГ В СИСТЕМЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ УВЛЕЧЕНИЙ РОССИЯН: СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕФЛЕКСИЯ<sup>1</sup>

**С. С. Рыков**

*Челябинский государственный институт культуры, Челябинск*

*Автор статьи обращается к изучению марафонского бега как актуальной культурной практики, получившей широкое распространение в современной культуре. Анализируя причины популярности марафонских забегов, автор изучает феномен «любительского прорыва» (участие непрофессиональных бегунов). В статье приводятся результаты статистического анализа самых крупных по количеству участников российских марафонских забегов.*

**Ключевые слова:** культурная практика, марафонский бег, любительские увлечения, современная культура.

### **Введение**

Марафонский бег в последние годы может характеризоваться не просто как вид спорта, но и как актуальная культурная практика, получающая всё большее распространение и популярность именно среди любителей. Культурную практику, ориентируясь на подход В. П. Большакова, мы трактуем как практическую реализацию и воплощение ценностных смыслов в знаковых системах любой физической природы [1. С. 16]. На наш взгляд, такому распространению марафонского бега в среде любителей, явление которое мы определяем, как своего рода «прорыв», способствуют следующие обстоятельства социокультурного характера:

– современная культура характеризуется определенной дискретностью, краткосрочностью проектов, общей установкой на локальность, спровоцированных «философией гонки», которая: «актуальна в мире, где вместо постоянных ценностных ориентаций и идентичностей жизнь людей все чаще структурируют проекты. Проектная логика жизни характерна теперь не только для бизнесменов, но для большинства людей, вовлеченных в диктуемую культурой потребления – консьюмеризмом гонку за показателями успешности. Проекты как ограниченные по времени целевые программы деятельности быстро сменяют один другой и задают тот режим краткосрочных фаз активности и вовлеченности, в котором индивиды стремятся к результатам в карьере, образовании, отдыхе, развлечениях и даже в семейной жизни» [6. С. 13]. Как оппозиция этому – постепенно вызревающая потребность в переживании протяженности и встроенности человека в неспешный ритм, внутреннюю созерцательность, прохождение длительного пути (неслучаебно здесь и метафорический смысл: «бег длиною в жизнь»);

– массовая культура, которая по определению Х. Ортеги-и-Гассета стала веком «восстания масс», вызывает желание человека обособиться, уединиться, пройти свой индивидуальный маршрут, получив возможность добровольного и медитативного одиночества как сосредоточенности на себе. Одновременно, участие в марафонах дает участникам и возможность непосредственного общения в среде единомышленников (людей, равнодушных к бегу, имеющих аналогичные увлечения), что позволяет испытать чувство, пусть и кратковременного, но единения. Форма единства может рассматриваться в контексте идей «транзитной солидарности», понимаемой:

<sup>1</sup> Статья подготовлена в январе 2021 года, публикуется впервые

«..как практика ситуативно переживаемого единства, возникающего на основе сопричастности действенно-коммуникативному акту» [4. С. 120]. Помимо психологической поддержки, это и уникальная возможность пополнить свой багаж специфических знаний для дальнейшего совершенствования результатов;

– общий тренд современной культуры на идеологию успешности, личных достижений подкрепляется сегодня, в период развития социальных медиа и цифровых технологий, необходимостью визуальной демонстрации этой состоятельности (распространение феномена селфи, «прокачка» индивидуальных аккаунтов и т. п.). В этом смысле, участие в марафоне как публичной массовой акции – дает человеку возможность пережить чувство победы над собой прежним, в том числе, через демонстрацию этих достижений в социальных медиа, сравнить собственные результаты на фоне других;

– значимым обстоятельством видится и сама необходимость компенсации «виртуальной избыточности» (характерной для культуры XXI века) именно в акте реальности физического присутствия и участия. Можно согласиться с Д. В. Ивановым в том, что «перепроизводство образов и коммуникаций приводит к их обесцениванию, а ценностью становится физическое присутствие, тактильность, «аналоговый» опыт в противовес «цифровой трансформации» [5. С. 50].

– современная действительность во многом превращает человека в пассивного потребителя (развитие медиапотребления, делегирование многих функций техническим или сервисным посредникам и службам), остро ставит проблему гиподинамии и развития заболеваний, обусловленных, в том числе, отсутствием физических нагрузок и двигательной активности. Популярность бега на любительском уровне вызвана реализацией потребности в движении и активизации физических ресурсов человека (практики здорового образа жизни).

Кроме того, важно подчеркнуть, что именно бег может рассматриваться как наиболее универсальная и доступная практика для участия любителей: не требует значительных финансовых затрат, встроен в систему обязательной подготовки практически любого человека.

Все эти причины и обстоятельства способствовали развитию марафонского бега именно на любительском уровне.

#### **Анализ состояния исследований**

Осмысление марафонского бега как отдельного спортивного вида осуществляется, преимущественно, в русле специализированных исследований, нацеленных на разработку комплекса тренировок, совершенствования системы физической подготовки бегунов, апробации спортивной экипировки, вариативности пищевых стратегий и т.п.

Подавляющее большинство современных исследователей, изучающих марафонский бег, концентрируются непосредственно на тренировочном процессе [2; 8], на наблюдениях за биохимическими сдвигами, происходящим и в организме спортсменов во время тренировок на выносливость и во время восстановления [7; 10; 12].

Большинство авторов, при обращении к личностным характеристикам марафонцев, акцентируют внимание на волевых установках (столь необходимых на марафонских дистанциях) [7].

Обращение к психологическим факторам мотивации бегунов, как правило трактуется в качестве вспомогательной задачи, встроенной в общую программу укрепления физической (и психологической) выносливости марафонца. В отдельных случаях изучается влияние стимулов экономического характера на процесс подготовки спортсмена, провоцирующих конкурентную борьбу. Так, по мысли Я. И. Фатьянова и Л. А. Комлевой: «Различия и конфликт персональных целевых и социально детерминированных целевых установок в конкурентной борьбе являются одним из специфических аспектов марафонского бега» [11. С. 220]. В целом, факторы, оказывающие влияние на результативность марафонцев-

любителей, квалифицируются как «зона риска», связанная с угрозами жизни и здоровью непрофессионального бегуна [3].

При этом, в исследованиях подчеркивается, с одной стороны, повышенный интерес к марафонским и ультрамарафонским состязаниям любителей в современном обществе, с другой – отмечается, что именно бегуны-любители пока что оказываются субъектами, обделенными вниманием российских авторов: «Если в работе иностранных специалистов можно найти материалы, касающиеся вопросов подготовки марафонцев любительского уровня, то в отечественной литературе акцент смещен на подготовку высококвалифицированных спортсменов» [10. С. 31].

### **Постановка проблемы**

В данном материале мы намерены подтвердить гипотезу о том, что в современной практике развития марафонских забегов можно говорить о «любительском прорыве» – то есть, значительном увеличении (и постоянном пополнении) количества непрофессиональных бегунов.

### **Методика и результаты исследования**

Для того, чтобы эмпирически подтвердить наше утверждение о том, что за последние годы марафоны постепенно выходят из разряда профессиональных стартов и становятся всё более ориентированными на любительские практики, мы провели статистический анализ самых крупных по количеству участников российских марафонских забегов. Так как для сравнения требовались результаты любителей как минимум 20-летней давности, мы сначала сконцентрировались на двух любительских российских марафонах, которые проводились в то время и статистика которых наиболее полно сохранилась в общем доступе.

Московский международный марафон мира проводился с 1981 года и всегда был самым массовым забегом страны с привлечением большого количества профессиональных спортсменов из-за рубежа. Кроме того, в нём регулярно принимали участие призёры Олимпийских игр, лучшие марафонцы России. С 2013 года его сменил Московский марафон, к которому перешёл статус самого массового любительского марафонского забега страны.

Вторым по количеству участников российским забегом традиционно является марафон «Белые ночи», проходящий с 1990 года в Санкт-Петербурге.

В 1995 году суммарно до финиша двух этих забегов добежали 1107 участников-мужчин и 87 женщин. Через 5 лет, в 2000 году, общее количество незначительно увеличилось – 1292 участника, что составило прирост чуть больше 8 %. В 2005 году количество марафонцев обоего пола остаётся прежним – 1280 человек финишировали в двух стартах.

Следующие 5 лет являются переломными и именно в это время случился тот самый прорыв, который мы описываем в данном исследовании. В 2010 году общее количество участников резко вырастает в полтора раза – 1909 марафонцев-любителей добежали до финиша. В дальнейшем цифры только увеличиваются, причём весьма значительно и в 2016 году регистрируем уже 10649 участников, пробежавших 42 км 195 метров в этих двух забегах. Это в 5,5 раз больше, чем в 2010 году.

В 2018 году итоговый показатель увеличивается ещё на 8 %– 11595 человек; в 2019 году снова фиксируется резкий скачок на 22 % и количество участников, финишировавших в Москве и Санкт-Петербурге составило 14132 человека. Таким образом, по сравнению с 2010 количество участников обоего пола увеличилось более чем в 11 раз.

Популярность марафонских забегов в столичных городах обусловила «вирусный эффект» распространение данной практики: в последние 5 лет свои марафоны появились в Екатеринбурге, Уфе, Сочи, Казани, Омске и других городах России. Мы провели сравнительный анализ десяти самых массовых из них (включая уже

упомянутые Московский и Санкт-Петербургский) с 2016 по 2019 и получили следующие результаты.

В 2016 году в десятку самых крупных забегов были включены: Московский марафон, международный марафон «Белые ночи», Казанский марафон, международный марафон «Европа-Азия» в Екатеринбурге, Сибирский международный марафон в Омске, #СочиМарафон, Переславский марафон «Александровские вёрсты», Уфимский международный марафон, Владивостокский марафон и «Самарская лука». Общее количество участников в этих десяти забегах составило 14012 человек обоего пола.

В 2017 году в десять самых крупных марафонских забегов попали Пермский международный марафон и очень самобытный Всероссийский зимний марафон «Дорога жизни», посвящённый снятию блокады Ленинграда и стартующий на берегу Ладожского озера. В последующие два года они так же попадали в десять самых массовых марафонов страны, вытеснив забеги в Самаре и Переславле-Залесском.

В 2017 году общее количество марафонцев в этих десяти забегах почти не изменилось по сравнению с 2016 годом – 14032 человека, что дало прирост 0.15 %. Зато в 2018 году сумма выросла сразу почти на 15 % и составила 16105 бегунов. В 2019 году снова фиксируется «скачок» популярности: увеличение числа участников на 23 % по сравнению с предыдущим годом и общее количество 19830 человек. 2020 год, к сожалению, не позволяет включить в статистику забеги марафонцев, так как большинство стартов были отменены из-за карантинных мер, введённых по всему миру из-за пандемии COVID-19. Но, исходя из полученных цифр (ориентируясь на логику экстраполяции результатов), мы можем высказать предположение о возрастающей динамике интереса.

Количество финишировавших участников в десяти самых крупных забегах страны с 2016 по 2019 годы выросло в 1,4 раза и почти на 6000 человек соответственно. Необходимо обратить внимание на то, что в статистику попали лишь те участники, которые смогли финишировать. Немалое количество человек по той или иной причине не смогли закончить дистанцию и сошли с неё по ходу забега или были сняты организаторами в связи с тем, что не уложились в промежуточные лимиты времени. Но они так же, как и другие, готовились к марафону, а потому, могут рассматриваться как целевая аудитория участников. Следовательно, можно говорить о том, что общее количество участников ещё выше, чем взятое нами из итоговых протоколов. Это ещё один довод в пользу нашего утверждения о возрастающей популярности и актуальности любительского марафона как востребованной социокультурной практики. Но, необходимо отметить, что фиксация лишь общего количества бегунов недостаточна для подтверждения данного тезиса. Следует обратиться к статистике, подтверждающей тенденцию увеличения количества именно любителей-марафонцев.

Для уточнения дальнейших положений исследования, конкретизируем само понятие «любительский спорт». Первым, кто решил разделить понятия «любительский спорт» и «профессиональный спорт», был основатель современных Олимпийских игр П. Кубертен. Возрождая Олимпийские игры, он ставил непременным условием запрет на участие в них профессионалов. Поэтому на международном конгрессе в Париже в 1894 году, на котором был учреждён Международный Олимпийский Комитет и возрождены Олимпийские игры, одним из первых вопросов было разделение спорта на любительский и профессиональный. Конгресс принял следующее определение, что любителем является тот, кто никогда не принимал участие в соревнованиях за денежное вознаграждение либо награду, имеющую материальную ценность, независимо от её происхождения, особенно если деньги получены от продажи входных билетов, кто никогда не соревновался с профессионалами и кто не является спортивным преподавателем или тренером.

Но так как Олимпийские игры быстро стали популярными и соответственно коммерческим проектом, победители стали получать премии и статус спортсмена-

любителя пришлось пересматривать, чтобы не потерять лучших представителей видов спорта в качестве участников. Споры продолжаются до сих пор.

В нашей стране на настоящий момент существует следующая дефиниция: любительский спорт – это многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта (из Федерального закона от 29.04.1999 № 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

В нашем исследовании чёткого отделения любителя от профессионала не требуется. В забегах, которые мы исследуем, принимают участие как профессионалы, так и любители; призёры получают денежный приз, и все участники оплачивают стартовый взнос. В данном исследовании целесообразнее отделить не любителя от профессионала, а скорее опытного любителя (человека уже включенного в данную практику) от новичка (человека, включающегося в данную практику) и проанализировать цифры, исходя из показанных бегунами результатов.

Анализ результатов говорит о том, что «элитная» прослойка марафонцев, как правило, преодолевают дистанцию менее чем за 2,5 часа. Опытные бегуны, которые не выигрывают, но пробегают менее чем за 3 часа, также не могут считаться любителями, потому что такой результат может быть достигнут только после многолетних тренировок (не стартовый уровень). Нас интересуют в первую очередь участники, недавно пришедшие в этот спорт, не занимавшиеся ранее профессионально лёгкой атлетикой и мотивированные какими-то внутренними (в данном случае, околоспортивными) установками. Руководствуясь личными наблюдениями, большинство из них (и мужчины и женщины) на своём первом марафоне ставили перед собой цель пробежать меньше чем за 4 часа. Поэтому, как нам кажется, ни один марафонец не оспорит утверждение, что 4 часа и более – это время любителя. Возможно даже кто-то попытался бы снизить эту границу до 3 часов 45 минут и менее. Но мы остановимся именно на 4 часах как времени, отделяющем опытных марафонцев-мужчин от неопытных и 4 часах 15 минут для женщин. Многие новички пробегут быстрее 4 часов и не попадут в нашу статистику, но с другой стороны немалое количество участников возраста 55+, пробегающие марафоны более чем за 4 часа, также не попадут в число опытных бегунов. Такая погрешность, разумеется, нежелательна, но так как нас интересует не точное число любителей, а в основном динамика роста таких участников, то такое разделение мы посчитали допустимым.

Проанализировав те же два крупнейших старта (в Москве и Санкт-Петербурге) – мы получили следующие данные. В 1995 году из 1107 мужчин с результатом менее 4 часов финишировали 693, что дало 37,4 % любителей по нашему разделению. Из 87 женщин 45 участниц пробежали менее чем за 4 часа 15 минут, что составило 48,3 % любителей. Через 5 лет, в 2000 году из 1188 мужчин процент любителей составил 26,2 %, а у женщин 37,5 %. В 2005 году из 1141 мужчины – 670 «выбежали» из 4 часов, а 78 женщин из 139 преодолели марафон менее чем за 4 часа 15 минут. Это составило 39,6 % любителей среди мужчин и 43,9 % у женщин.

В 2010 году 926 мужчин из 1710 пробежали марафон быстрее 4 часов и это позволило сделать вывод о 45,8 % любителей. У женщин из 199 участниц – 105 не уложились в лимит 4 часа 15 минут и это впервые составило более половины всех участников: 52,8 %. В 2016 году в статистику вошли, как упоминалось выше, ещё 8 марафонов других городов и это дало нам следующие цифры: 6733 участника из 11821 пробежали более чем за 4 часа (57 %), 1503 участницы из 2191 вошли в число любителей (68,5 %).

В 2017 году цифры не значительно изменились. В 2018 году регистрируем 6428 бегуна, не уложившегося в 4 часа, что при общем количестве 13485, даёт нам 47,7 %. У женщин количество любительниц увеличилось до 1628, но при соответственном увеличении общего количества участниц (2620) – мы также регистрируем снижение процента до

62,1 %. В 2019 году мы наблюдаем увеличение числа любителей-мужчин более чем на тысячу – до 7848 человек, но также как и год назад увеличение общего количества участников (до 16497 мужчин) оставляет показатель почти таким же – 47,6 %. У женщин видим примерно такую же картину: увеличение числа любительниц до 2001 при общем количестве 3333 участницы выдаёт нам 60 %.

### **Выводы**

Ориентируясь на осуществленный нами анализ (учитывая данные статистического распределения), мы можем сделать следующие выводы:

– Количество участников на любительских марафонах очевидно растёт и темпы роста не позволяют считать такое количество случайным;

– Резкий прирост марафонцев произошёл начиная с 2010 года и с тех пор продолжает увеличиваться;

– Увеличение новичков на марафонах идёт параллельно с увеличением опытных бегунов, преодолевающих дистанцию менее чем за 4 часа и 4 часа 15 минут у мужчин и женщин соответственно (что вполне логично, учитывая, что спустя год любой марафонец ставит себе задачу пробежать лучше). Таким образом, часть новичков через год справляется с лимитом времени и переходит в категорию «опытных», демонстрируя устойчивость интереса и закрепление в данной социокультурной практике.

– Полученные цифры позволяют нам с уверенностью говорить о том, что наше предположение подтверждается и в последние 10 лет марафон стал не только одним из олимпийских видов лёгкой атлетики, но и своеобразным «социокультурным проектом», привлекающим всё большее количество участников-любителей.

### **Заключение**

Марафонский бег, несомненно, в последние годы становится ярким мотивирующим фактором для всё большего количества обычных людей. Это один из самых энергозатратных и психологически сложных видов физической нагрузки и при этом он требует долговременной кропотливой и довольно монотонной работы над собой. Тем удивительнее, что именно он находит всё больше поклонников в настоящее время, и мы наблюдаем рост участников по всему миру. Это ставит перед современными исследователями задачу – изучить это социокультурное явление именно с позиций любительского увлечения, так как тренировки и мотивация непрофессиональных спортсменов несомненно отличаются от тренировок и мотивации элитных марафонцев.

Каждый любитель проходит свой уникальный путь марафонца по-своему, ставя перед собой очень серьёзную задачу: преодолеть 42 км 195 метров, при этом имея микроскопический шанс не только на победу, но и даже на призовые места. Этот вид спорта на уровне любителей ставит самоуважение выше соревновательной, когда вслед за Харуки Мураками [9] мы можем утверждать, что в беге на длинные дистанции человек побеждает, прежде всего, прежнего себя.

### **Список литературы:**

1. Большаков, В. П. Культурные практики в процессах становления культуры / В. П. Большаков. – Текст : непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств. – 2016. – № 2 (27). – С. 16–22.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – Текст : непосредственный.
3. Грошев, В. В. Новые подходы к организации предсоревновательной подготовки марафонцев / В. В. Грошев, И. А. Фатьянов. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 103–106.

4. Зубанова, Л. Б. Транзитная солидарность в современной сетевой культуре: между карнавалом и травмой / Л. Б. Зубанова, Н. Л. Зыховская. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2019. – № 5. – С. 119–128.
5. Иванов, Д. В. Дополненная современность: эффекты постглобализации и поствиртуализации / Д. В. Иванов. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2020. – № 5. – С. 44–55.
6. Иванов, Д. В. К теории потоковых структур / Д. В. Иванов. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2012. – № 4. – С. 8–16.
7. Ключко, Л. Н. Основные физические качества спортсменов, которые занимаются бегом на короткую дистанцию / Л. Н. Ключко. – Текст : непосредственный // Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 79–82.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – Текст : непосредственный.
9. Мураками, Х. О чём я говорю, когда говорю о беге / Х. Мураками. – М.: Эксмо, 2019. – Текст : непосредственный.
10. Петров, Н. Ю. Программа подготовки к марафону для бегунов-любителей / Н. Ю. Петров, В. А. Саватенков, В. В. Грошев. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 1 (15). – С. 31–34.
11. Фатьянов, Я. И. Влияние микроэкономических факторов на процесс подготовки спортсменов в марафонском беге / Я. И. Фатьянов, Л. А. Комлева. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 220–222.
12. Якименко, С. Н. Управление адаптационными механизмами спортсменов посредством применения физических средств восстановления / С. Н. Якименко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 78–80.

## MARATHON RUN IN THE SYSTEM OF AMATEUR HOBBIES OF RUSSIANS: STATISTICAL ANALYSIS AND SOCIOCULTURAL REFLEXION

**S. S. Rykov**

*Chelyabinsk State Institute of Culture, Chelyabinsk, kaf-fiz@chgaki.ru*

*The author of the article turns to the study of marathon running as an actual cultural practice that has become widespread in modern culture. Analyzing the reasons for the popularity of marathon races, the author studies the phenomenon of “amateur breakthrough” (participation of non-professional runners). The article presents the results of a statistical analysis of the largest Russian marathon races in terms of the number of participants.*

**Key words:** cultural practice, marathon running, amateur hobbies, modern culture.

### References

1. Bol'shakov, V. P. (2016). Kul'turny'e praktiki v processakh stanovleniya kul'tury' [Cultural practices in the formation of culture]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury' i iskusstv* [Bulletin of the St. Petersburg State University of Culture and Arts], 2 (27), pp. 16–22 (in Russ.).
2. Verkhoshanskij Yu. V. (1988). *Osnovy` speczial`noj fizicheskoy podgotovki sportmenov* [Fundamentals of special physical training for athletes]. Moscow, Fizkul'tura i sport (in Russ.).

3. Groshev, V. V. and Fat`yanov, I. A. (2019). Novy`e podkhody` k organizacii pedsorevnovatel`noj podgotovki marafonczev [New approaches to organizing pre-competition training for marathon runners]. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2 (168), pp. 103–106 (in Russ.).
4. Zubanova, L. B. and Zy`khovskaya, N. L. (2019). Tranzitnaya solidarnost` v sovremennoj setevoj kul`ture: mezhdru karnavalom i travmoj [Transit Solidarity in Contemporary Networked Culture: Between Carnival and Trauma]. *Socziologicheskie issledovaniya* [Sociological research], 5, pp. 119–128 (in Russ.).
5. Ivanov, D. V. (2020). Dopolnennaya sovremennost`: e`ffekty` postglobalizacii i postvirtualizacii [Augmented modernity: the effects of post-globalization and post-virtualization]. *Socziologicheskie issledovaniya* [Sociological research], 5, pp. 44–55 (in Russ.).
6. Ivanov, D. V. (2012). K teorii potokovy`kh struktur [To the theory of stream structures]. *Socziologicheskie issledovaniya* [Sociological research], 4, pp. 8–16 (in Russ.).
7. Klochko, L. N. (2009). Osnovny`e fizicheskie kachestva sportsmenov, kotory`e zanimayutsya begom na korotkuyu distancziyu [The main physical qualities of athletes who are involved in sprinting]. *Pedagogika, psikhologiya, mediko-biologicheskie problemy` fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology, biomedical problems of physical education and sports], 1. pp. 79–82 (in Russ.).
8. Matveev, L. P. (1991). *Teoriya i metodika fizicheskoy kul`tury`* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Fizkul`tura i sport (in Russ.).
9. Murakami, Kh. (2019). *O chyom ya govoryu, kogda govoryu o bege* [What am I talking about when I talk about running]. Moscow, E`ksmo (in Russ.).
10. Petrov, N. Yu., Savatenkov, V. A. and Groshev, V. V. (2016). Programma podgotovki k marafonu dlya begunov-lyubitelej [Marathon preparation program for amateur runners]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training], 1 (15), pp. 31–34 (in Russ.).
11. Fat`yanov, Ya. I. and Komleva, L. A. (2017). Vliyanie mikroekonomicheskikh faktorov na process podgotovki sportsmenov v marafonskom bege [Influence of microeconomic factors on the process of training athletes in marathon running]. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 6 (148), pp. 220–222 (in Russ.).
12. Yakimenko, S. N. (2012). Upravlenie adaptacionny`mi mekhanizmami sportsmenov posredstvom primeneniya fizicheskikh sredstv vosstanovleniya [Adaptive mechanisms management of athletes through the use of physical means of recovery]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tur`* [Theory and practice of physical culture], 5, pp. 78–80 (in Russ.).

**Рыков Сергей Сергеевич** – аспирант кафедры культурологии и социологии, старший преподаватель кафедры физической культуры, Челябинский государственный институт культуры.

kaf-fiz@chgaki.ru