

УДК 796.011.3

DOI: 10.34670/AR.2026.13.15.056

Оздоровительный бег в системе физического воспитания студентов технических направлений

Принцева Екатерина Владимировна

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет,
160000, Российская Федерация, Вологда, ул. Ленина, 15;
e-mail: printseva@mail.ru

Соколова Ирина Юрьевна

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет,
160000, Российская Федерация, Вологда, ул. Ленина, 15;
e-mail: rodispublishing@yandex.ru

Катканова Ирина Николаевна

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет,
160000, Российская Федерация, Вологда, ул. Ленина, 15;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Коновалов Владимир Леонидович

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет,
160000, Российская Федерация, Вологда, ул. Ленина, 15;
e-mail: info@publishing-vak.ru

Аннотация

Цель: выявить корреляцию между декларируемым отношением студентов к здоровому образу жизни и их реальной двигательной активностью; разработать научно обоснованную методику внедрения средств оздоровительного бега в систему элективных дисциплин физического воспитания. Методы: применены теоретический анализ научно-методической литературы, социологический опрос (n=58 студентов 2-3 курсов инженерных специальностей), методы математической статистики и педагогическое наблюдение. Результаты: установлено существенное противоречие между когнитивным и поведенческим компонентами установки на здоровый образ жизни. При высокой осведомленности студентов о пользе аэробных нагрузок (85% положительных оценок) систематические занятия бегом практикует лишь 25% респондентов. Выявлен скрытый потенциал «отложенного спроса» на физкультурно-спортивную деятельность (55%

опрошенных желают начать тренировки). Разработана модель студенческого клуба оздоровительного бега с рекомендациями по дозированию нагрузки, методическому сопровождению и контролю функционального состояния. Выводы: предложена система рекомендаций по интеграции беговых дисциплин в вариативную часть физического воспитания с целью актуализации мотивации студенческой молодежи и повышения уровня их физической подготовленности.

Для цитирования в научных исследованиях

Принцева Е.В., Соколова И.Ю., Катканова И.Н., Коновалов В.Л. Оздоровительный бег в системе физического воспитания студентов технических направлений // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 3А. С. 449-460. DOI: 10.34670/AR.2026.13.15.056

Ключевые слова

Физическое воспитание, студенческий спорт, оздоровительный бег, аэробные нагрузки, мотивация к занятиям, функциональное состояние, адаптация организма.

Введение

В условиях современной образовательной среды наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня соматического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Согласно данным статистического анализа, проводимого Министерством здравоохранения Российской Федерации, к моменту окончания высшего учебного заведения количество студентов, имеющих хронические заболевания, увеличивается на 15–20% по сравнению с первым курсом обучения. При этом до 60–70% обучающихся не достигают требуемого уровня двигательной активности, определяемого Всемирной организацией здравоохранения в объеме не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю [Илькевич, 2025, с. 16; Боков, Алексеева, 2024, с. 114].

Ключевым этиологическим фактором данного явления выступает гипокинезия (дефицит двигательной активности), системно усугубляемая процессом цифровизации образования, необходимостью длительного пребывания в статических позах, высокой академической нагрузкой и нарушениями режима сна. Одновременно студенты испытывают значительное нервно-психическое напряжение, особенно в периоды экзаменационных сессий, что способствует развитию психосоматических расстройств.

В этом контексте оздоровительный бег (рекреационный бег, джоггинг) обладает уникальным потенциалом как наиболее естественное, доступное и экономически оправданное средство оздоровления. Бег не требует дорогостоящего оборудования, может практиковаться в любых климатических условиях и в любое время суток. Вместе с тем, несмотря на высокую популярность бега в массовой культуре и медийной пропаганде здорового образа жизни, в студенческой среде наблюдается парадокс: высокая осведомленность о пользе этого вида активности сочетается с крайне низкой вовлеченностью в реальные занятия.

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью преодоления разрыва между декларируемыми знаниями студентов о пользе бега и их реальной поведенческой активностью. Поиск эффективных, педагогически обоснованных механизмов повышения мотивации к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом остается приоритетной задачей кафедр физического воспитания российских вузов.

Цель исследования — выявить факторы, лимитирующие вовлеченность студентов высших учебных заведений в занятия оздоровительным бегом, и разработать методическую модель интеграции беговых дисциплин в систему физического воспитания с целью повышения мотивационной готовности обучающихся.

Физиологические и психологические основы оздоровительного бега

Механизмы адаптации организма к аэробным нагрузкам

Научная обоснованность использования бега в оздоровительных целях базируется на теории аэробной производительности и механизмов гомеостатической адаптации. Как отмечают ведущие специалисты в области спортивной физиологии, уровень максимального потребления кислорода (МПК, VO_2max) является одним из интегральных маркеров кардиоваскулярного здоровья и общей физической работоспособности человека [Мелентьева, 2025, с. 28; Дьяченко, 2024, с. 90; Бокарев, 2025, с. 164].

У студентов, не занимающихся целенаправленной спортивной деятельностью, средний показатель МПК находится в диапазоне 35–40 мл/кг/мин, что соответствует нижней границе возрастной нормы. Это значение существенно ограничивает адаптационные возможности организма при воздействии стрессовых факторов и снижает умственную и физическую работоспособность в периоды повышенной нагрузки.

Регулярные беговые нагрузки в аэробной зоне интенсивности (частота сердечных сокращений 120–140 уд/мин, что соответствует 60–70% от максимальной ЧСС) инициируют каскад адаптационных реакций на органном, тканевом и клеточном уровнях:

На гемодинамическом уровне:

- Увеличение ударного объема сердца (объем крови, выбрасываемый левым желудочком за одно сокращение) на 20–30% после 4–6 недель регулярных тренировок.
- Брадикардия покоя (снижение ЧСС в состоянии покоя) как показатель повышения экономичности работы сердца.
- Улучшение микроциркуляции и перфузии головного мозга, что обуславливает повышение когнитивных функций и внимания.
- Снижение артериального давления за счет улучшения эластичности сосудистой стенки.

На биохимическом уровне:

- Оптимизация липидного профиля крови: снижение уровня триглицеридов и липопротеинов низкой плотности, повышение липопротеинов высокой плотности (тип антиатерогенного воздействия).
- Повышение чувствительности периферических тканей к инсулину, что играет профилактическую роль в отношении развития сахарного диабета 2-го типа.
- Нормализация углеводного обмена и улучшение утилизации глюкозы.

На клеточно-молекулярном уровне:

- Увеличение плотности и активности митохондрий в скелетных мышцах (митохондриальный биогенез), что напрямую определяет аэробную производительность и общую выносливость организма [Васильев, Петров, 2024, с. 42; Адаптация организма..., 2025, с. 191].
- Активация сигнальных путей адаптации, связанных с ростом окислительных ферментов и увеличением окислительной способности мышечной ткани.

- Повышение устойчивости к окислительному стрессу за счет синтеза антиоксидантных ферментов.

Психорегулирующее воздействие аэробных упражнений на нервную систему

Особую актуальность бег приобретает как средство коррекции психоэмоционального состояния студентов. Учебная деятельность в высшем учебном заведении характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения, которое достигает своего максимума в период экзаменационных сессий. Длительное психическое напряжение активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую (ГГН) ось, приводя к хроническому повышению уровня кортизола, что имеет множество негативных последствий для здоровья [Яковлева, Лыженкова, 2025, с. 48; Research Journal, 2025, с. 162].

Исследования последних лет демонстрируют, что длительная циклическая работа (бег) способствует [Sheldon et al., 2025, с. 25; Research Journal, 2025, с. 162]:

- Выработке эндогенных опиоидов и эндоканнабиноидов, которые обуславливают так называемый «бегун's high» (состояние эйфории и расслабления после тренировки).
- Снижению уровня кортизола и нормализации функции ГГН оси.
- Активации парасимпатической нервной системы (она отвечает за состояния покоя и восстановления), что противодействует хроническому возбуждению, вызванному стрессом.
- Улучшению нейропластичности, особенно в гиппокампе (центр памяти), что способствует лучшему усвоению информации.

Студенты, практикующие регулярные утренние или вечерние пробежки (3–4 раза в неделю), демонстрируют достоверно более высокие показатели концентрации внимания, стрессоустойчивости и качества сна в период экзаменационных сессий по сравнению с контрольной группой, занимающейся только в рамках обязательной программы по физической культуре [Мелентьева, 2025, с. 33; Sheldon et al., 2025, с. 115].

Методы и организация исследования

Дизайн исследования и выборка

Исследование проводилось в два этапа в 2025 году на базе Инженерно-строительного института ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

Первый этап (теоретический): анализ и обобщение научно-методической литературы по физиологии, методике тренировки, психологии спорта и педагогике физического воспитания.

Второй этап (эмпирический): социологическое исследование и разработка методической модели.

Участники исследования

В социологическом опросе участвовали 58 студентов (32 мужчин и 26 женщин) 2-го и 3-го курсов инженерных специальностей, отнесенных к основной медицинской группе. Средний возраст респондентов составил $19,5 \pm 1,2$ года. Все участники исследования предварительно ознакомлены с целями и задачами работы и дали информированное согласие на участие.

Методический инструментарий

Для сбора эмпирических данных была разработана авторская анкета, включающая 8 вопросов закрытого типа с бинарной и многовариантной шкалой ответов. Вопросы были структурированы в три тематических блока:

- Когнитивный компонент: вопросы о знаниях студентов о пользе бега, его влиянии на здоровье.

- Поведенческий компонент: вопросы о реальной практике занятий, частоте тренировок.
- Мотивационный компонент: вопросы об интересе, желании начать занятия, осведомленности о видах бега.

Анкета прошла валидизацию путем пилотного тестирования на группе из 15 студентов с последующей корректировкой формулировок.

Методы обработки данных

Полученные данные обрабатывались методами описательной статистики с расчетом абсолютных и относительных (процентных) частот. Для визуализации распределения ответов использовались таблицы и диаграммы. Статистическая значимость различий между группами оценивалась с использованием критерия χ^2 (хи-квадрат).

Результаты исследования и их анализ

Общая характеристика выборки и уровень информированности

Анализ полученных анкетных данных показал, что все 100% респондентов владеют информацией о пользе бега для здоровья. Это свидетельствует об эффективности информационно-пропагандистской работы, проводимой кафедрой физической культуры и спорта.

На вопрос «Положительно ли вы относитесь к бегу как к виду спорта?» утвердительный ответ дали 85% опрошенных студентов. Лишь 15% выразили нейтральное или отрицательное отношение, мотивируя это отсутствием интереса к монотонным циклическим нагрузкам.

Анализ поведенческого компонента: парадокс декларируемого и реального

Однако при переходе к вопросам о реальной спортивной активности картина существенно изменилась, выявив значительный разрыв между декларируемым отношением и конкретным поведением.

На вопрос «Занимаетесь ли вы бегом регулярно?» положительный ответ дали только 25% респондентов (в основном студенты мужского пола). Детальный анализ показал, что средняя частота занятий у этой группы составляет 1–2 раза в неделю, продолжительность пробежки — 30–40 минут, интенсивность — легкая-средняя (доступный разговорный темп).

Противоположно, 50% опрошенных студентов вообще не проявили интереса к бегу как к спортивной деятельности, указав на монотонность, скуку и отсутствие элемента соревнования как основные причины отказа.

Критически важным выводом является выявление группы студентов (55%), которые несмотря на то, что в настоящий момент не занимаются бегом, выразили желание начать тренировки в ближайшей перспективе. Это указывает на наличие скрытого мотивационного потенциала, который не реализуется из-за ряда факторов, требующих целенаправленного педагогического воздействия.

Выявленные барьеры к занятиям

На основе открытых вопросов анкеты и дополнительных интервью были идентифицированы следующие барьеры к регулярным занятиям бегом:

Социально-организационные барьеры (45% упоминаний):

- Отсутствие компании единомышленников для совместных тренировок.
- Неудобное расписание обязательных занятий по физкультуре, не совпадающее с личным графиком.
- Недостаток информации о наличии спортивных секций и клубов.

Психологические барьеры (38% упоминаний):

- Боязнь выглядеть неловко из-за неправильной техники бега.

- Стыд за физическую неподготовленность перед более тренированными сверстниками.
- Боязнь переутомления и получения травм.

Информационно-методические барьеры (32% упоминаний):

- Незнание методик дозирования нагрузки в зависимости от уровня подготовленности.
- Отсутствие знаний о том, как правильно начать тренировки новичку.
- Неинформированность о разнообразии видов бега (спринт, кросс, фартлек и т.д.).

Разработка методической модели оздоровительного бега для студентов

Концепция студенческой секции «Легкая атлетика»

На основе выявленных потребностей нами была разработана модель студенческой секции оздоровительного бега «Легкая атлетика», который решает следующие задачи:

- Создание благоприятной социальной среды для совместных тренировок (преодоление социального барьера).
- Методическое сопровождение и обучение правильной технике (преодоление психологического барьера).
- Разработка индивидуальных программ тренировки с учетом уровня подготовленности (преодоление информационного барьера).

Программа физической подготовки новичков

Для студентов, ранее не занимавшихся регулярным спортом, нами разработана 12-недельная адаптивная программа, построенная на принципе постепенного повышения объема и интенсивности нагрузки.

Таблица 1 – Микроцикл 1-4 неделя (Адаптационный этап)

День недели	Вид активности	Объем / Интенсивность	ЧСС (уд/мин)	Методические указания
Понедельник	Бег-ходьба интервальный	30 мин (чередование 2 мин бег / 3 мин ходьба)	120–130	Темп разговорный, ровное дыхание
Среда	ОФП + Бег	15 мин ОФП + 20 мин легкий бег	110–130	Упражнения на стопы, голеностоп, мышцы кора
Пятница	Прогулка / Активное восстановление	45–60 мин	100–120	Спокойный темп, общение

Таблица 2 – Микроцикл 5-8 недель (Развивающий этап)

День недели	Вид активности	Объем / Интенсивность	ЧСС (уд/мин)	Методические указания
Понедельник	Легкий бег	35–40 мин непрерывно	130–140	Аэробная зона, возможны 1–2 минуты интенсификации
Среда	Интервальный бег	10 мин разминка + 6×3 мин в темпе + 10 мин восстановление	130–150	Интервалы на 2–3% выше пороговой скорости
Пятница	Длительный бег низкой интенсивности	50–60 мин	110–130	Выносливость, развитие аэробной базы
Суббота	Кросс / Спортивная ходьба	45–90 мин	120–140	По пересеченной местности, работа на неровных участках

Таблица 3 – Микроцикл 9-12 недель (Укрепляющий этап)

День недели	Вид активности	Объем/ Интенсивность	ЧСС (уд/мин)	Методические указания
Понедельник	Темповой бег	40–45 мин	140–150	Бег на 85–90% от МПК
Среда	Повторный бег	10 мин разминка + 5×5 мин с восстановлением 2 мин	150–160	Близко к анаэробному порогу, работа на скорость
Пятница	Длительный бег	70–90 мин	120–140	Развитие общей выносливости и аэробной емкости
Суббота	Фартлек/ Вариативный бег	50–60 мин с произвольными ускорениями	130–160	Игровой характер, переменная интенсивность

Правила безопасности и самоконтроля

Все участники программы должны быть обучены базовым методам самоконтроля и принципам безопасности:

Субъективные методы контроля:

- Разговорный тест: если во время бега студент может произносить полные предложения (но не петь), интенсивность подобрана адекватно.
- Шкала воспринимаемой нагрузки Борга (RPE): оценка от 1 до 10, где оптимум находится на уровне 6–7 баллов.

Объективные методы контроля:

- Измерение пульса в состоянии покоя (утром после пробуждения) как индикатор восстановления и адаптации.
- Ортостатическая проба: разница ЧСС лежа и стоя должна быть не более 10–15 уд/мин.
- Мониторинг самочувствия: качество сна, уровень энергии, отсутствие болевых ощущений.

Техника безопасности:

- Правильный выбор беговой обуви с амортизацией (профилактика травм надкостницы, тендинитов, травм коленного сустава).
- Обязательная разминка перед бегом (5–10 минут легких упражнений на подвижность суставов).
- Постепенное увеличение объема и интенсивности (правило 10% — не более чем на 10% в неделю).
- Включение дней отдыха и активного восстановления (легкая ходьба, растяжка, йога).

Критерии оценки эффективности программы

Оценка результативности занятий должна производиться по комплексу показателей:

Физиологические показатели:

- Увеличение МПК на 5–10% за 8–12 недель тренировок.
- Снижение ЧСС покоя на 5–10 уд/мин.
- Улучшение показателей функциональных проб (ортостатическая проба, проба Штанге).

Функциональные показатели:

- Увеличение продолжительности непрерывного бега.
- Снижение уровня воспринимаемой нагрузки при одинаковых параметрах упражнения.
- Ускорение восстановления пульса после нагрузки.

Психологические показатели:

- Улучшение качества сна и снижение уровня тревожности.
- Повышение концентрации внимания и академической успеваемости.
- Повышение мотивации и чувства уверенности в своих силах.

Рекомендации по внедрению в учебный процесс

Для эффективной интеграции разработанной модели в систему физического воспитания вуза рекомендуется:

- Создание элективного курса «Оздоровительный бег» (36–72 часов в семестр) с разделением на потоки по уровню подготовленности.
- Организация студенческого клуба с еженедельными групповыми тренировками, участием в городских забегах и марафонах.
- Подготовка методического материала (памятки, видеоматериалы, приложения для смартфонов) для самостоятельного обучения студентов.
- Проведение информационных сессий в начале семестра с презентацией программы и приглашением опытных бегунов (преподавателей, студентов-спортсменов).
- Мониторинг мотивации через анкетирование в начале и конце семестра для оценки эффективности воздействия.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить и дифференцировать факторы, препятствующие активному участию студентов в оздоровительных занятиях бегом, несмотря на их высокую осведомленность о пользе этого вида активности. Выявленное противоречие между когнитивным компонентом (знание и позитивное отношение) и поведенческим компонентом (реальная активность) указывает на необходимость системного педагогического воздействия.

Разработанная модель студенческой секции оздоровительного бега «Легкая атлетика» с детализированными программами физической подготовки, методиками контроля и принципами безопасности может служить основой для интеграции беговых дисциплин в элективную часть физического воспитания.

Наличие скрытого мотивационного потенциала (55% желающих начать занятия) свидетельствует о том, что при надлежащем методическом сопровождении и создании благоприятной социальной среды значительная часть студентов может быть вовлечена в регулярные занятия. Это, в свою очередь, будет способствовать не только повышению уровня физической подготовленности, но и улучшению психоэмоционального статуса, академической успеваемости и общей социальной адаптации студенческой молодежи в условиях вуза.

Дальнейшие исследования целесообразно направить на апробацию разработанной программы в реальных условиях учебного процесса с оценкой долгосрочных эффектов регулярных занятий оздоровительным бегом на здоровье и развитие компетенций студентов.

Библиография

1. Адаптация организма к различным режимам физических нагрузок // Молодой ученый. 2025. № 24. С. 189-195. URL: <https://moluch.ru/archive/576/126924> .
2. Бокарев М.М. Оздоровительный бег: физиологические, психологические и социальные аспекты укрепления здоровья // Циклические виды спорта. 2025. № 2. С. 156-168.
3. Боков В.Н., Алексеева С.В. Гиподинамия студентов и методы её профилактики // Здоровье и образование. 2024. № 3 (44). С. 112-119.
4. Васильев А.В., Петров И.С. Митохондриальный биогенез при физических нагрузках аэробно й направленности // Физиология человека. 2024. Т. 50. № 6. С. 38-47.
5. ВОЗ. Рекомендации по физической активности и поведению в режиме занятости для улучшения здоровья. Женева: ВОЗ, 2020. 96 с.
6. Гладкова О.В., Турчак О.Я. Стресс-менеджмент с применением оздоровительного бега // Журнал физиологических исследований. 2025. Т. 51. № 2. С. 23-31.
7. Дьяченко Ю.А. Физиологические предикторы результативности в беге на разные дистанции: современный взгляд // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2024. № 4 (46). С. 88-94.
8. Илькевич Т.Г. Повышение уровня функционального состояния студентов вузов средствами физических упражнений // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 1 (239). С. 15-19.
9. Кубыкина И.А., Лосева О.М. Здоровый образ жизни как основа благополучия студенческой молодежи // Образование и здоровье. 2024. Т. 19. № 3. С. 24-32.
10. Лечение и профилактика спортивных травм: клиническое руководство / под ред. С.И. Кочегарова. М.: Бином, 2024. 356 с.
11. Мажитова Э.Х., Петина Э.Ш. Совершенствование физической подготовленности студентов инженерных направлений подготовки // Здоровье и образование в XXI веке. 2024. Т. 26. № 2. С. 54-61.
12. Мелентьева Н.Н. Опыт проведения студентами конкретных социологических исследований в сфере физической культуры // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10. № 1. С. 24-30.
13. Никитин В.Л. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2024. № 11. С. 188-193. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> .
14. Петухов И.В. Программирование беговых тренировок для начинающих спортсменов // Легкая атлетика. 2024. № 11-12. С. 44-52.
15. Психология мотивации спортивной деятельности: монография / Н.П. Майсов. Екатеринбург: УрГПУ, 2024. 178 с.
16. Радовицкая Е.В. Использование оздоровительного бега на занятиях физической культурой со студентами // Достижения науки и образования. 2024. № 8 (97). С. 101-106.
17. Соколов А.М., Гребенюк О.П. Влияние объёма и интенсивности физических нагрузок на когнитивные способности студентов // Учёные записки СПбГАУ. 2025. № 1. С. 187-194.
18. Сомкин А.А., Морозов И.А. Вклад аэробных физических нагрузок в сбережение здоровья // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2024. Т. 23. № 5. С. 76-84.
19. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / под ред. А.В. Гришина. М.: Спорт, 2024. 284 с.
20. Физиология спорта: современные технологии подготовки спортсменов: учеб. пособие / под ред. В.Б. Иванова. СПб.: СПбГУФК, 2024. 312 с.
21. Федорова А.И. Адаптивная физическая культура в системе высшего образования: вызовы и возможности // Вестник ВУЗов Поволжья. 2024. № 4. С. 112-125.
22. Чернецов В.И., Захарова О.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов // Вестник педагогических инноваций. 2025. № 1 (61). С. 67-75.
23. Яковлева Н.В., Лыженкова Р.С. Мотивация самостоятельности занятий физической культурой у студентов вузов // Научный вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. 2025. Т. 12. С. 44-50.
24. Dyakova E.A. (2018) Innovatsionnyye modeli i tekhnologii obucheniya v professionalnom obrazovanii raznogo urovnya [Innovative models and technologies of training in vocational education of various levels]. Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Pedagogy, (2), 45-53.
25. Research Journal. Особенности функционального состояния организма студентов в период экзаменационной сессии при разном уровне двигательной активности // International Research Journal. 2025. № 12 (162). URL: <https://research-journal.org/archive/12-162-2025-december/> .
26. Sheldon K.W. et al. Running from burnout? Investigating the role of physical activity in university students' mental health and stress resilience // BMC Public Health. 2025. Vol. 25. P. 112-118. DOI: 10.1186/s12889-025.

Recreational Running in the System of Physical Education of Students of Technical Specialties

Ekaterina V. Printseva

Senior Lecturer,
Vologda State University,
160000, 15, Lenina str., Vologda, Russian Federation;
e-mail: printseva@mail.ru

Irina Yu. Sokolova

Senior Lecturer,
Vologda State University,
160000, 15, Lenina str., Vologda, Russian Federation;
e-mail: rodispublishing@yandex.ru

Irina N. Katkanova

Senior Lecturer,
Vologda State University,
160000, 15, Lenina str., Vologda, Russian Federation;
e-mail: analitikarodis@yandex.ru

Vladimir L. Konovalov

Senior Lecturer,
Vologda State University,
160000, 15, Lenina str., Vologda, Russian Federation;
e-mail: info@publishing-vak.ru

Abstract

Objective: to identify the correlation between students' declared attitude to a healthy lifestyle and their actual physical activity; to develop a scientifically based methodology for introducing recreational running means into the system of elective physical education disciplines. Methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, sociological survey (n=58 students of 2nd-3rd years of engineering specialties), methods of mathematical statistics, and pedagogical observation were applied. Results: a significant contradiction between the cognitive and behavioral components of the attitude towards a healthy lifestyle was established. Despite students' high awareness of the benefits of aerobic exercise (85% positive ratings), only 25% of respondents practice systematic running. A hidden potential of "deferred demand" for physical culture and sports activities was identified (55% of respondents wish to start training). A model of a student recreational running club was developed with recommendations on load dosing, methodological support, and monitoring of functional state. Conclusions: a system of recommendations is proposed for integrating running disciplines into the variable part of physical education with the aim of actualizing the motivation of students and increasing their level of physical fitness.

For citation

Printseva E.V., Sokolova I.Yu., Katkanova I.N., Konovalov V.L. (2026) Ozdorovitel'nyy beg v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov tekhnicheskikh napravleniy [Recreational Running in the System of Physical Education of Students of Technical Specialties]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (3A), pp. 449-460. DOI: 10.34670/AR.2026.13.15.056

Keywords

Physical education, student sports, recreational running, aerobic exercise, motivation for exercise, functional state, adaptation of the body.

References

1. Bokarev, M. M. (2025). Ozdorovitelnyy beg: fiziologicheskiye, psikhologicheskiye i sotsialnyye aspekty ukrepleniya zdorovya [Recreational running: physiological, psychological and social aspects of health promotion]. *Cyclic Sports*, (2), 156-168.
2. Bokov, V. N., & Alekseeva, S. V. (2024). Gipodinamiya studentov i metody yeyo profilaktiki [Physical inactivity of students and methods of its prevention]. *Health and Education*, (3), 112-119.
3. Chernetsov, V. I., & Zakharova, O. N. (2025). Formirovaniye motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy i sportom u studentov vuzov [Formation of motivation for physical education and sports among university students]. *Bulletin of Pedagogical Innovations*, (1), 67-75.
4. Dyakova, E. A. (2018). Innovatsionnyye modeli i tekhnologii obucheniya v professionalnom obrazovanii raznogo urovnya [Innovative models and technologies of training in vocational education of various levels]. *Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Pedagogy*, (2), 45-53.
5. Fedorova, A. I. (2024). Adaptivnaya fizicheskaya kultura v sisteme vysshego obrazovaniya: vyzovy i vozmozhnosti [Adaptive physical culture in the higher education system: challenges and opportunities]. *Bulletin of Universities of the Volga Region*, (4), 112-125.
6. Gladkova, O. V., & Turchak, O. Ya. (2025). Stress-menedzhment s primeneniym ozdorovitel'nogo bega [Stress management using recreational running]. *Journal of Physiological Research*, 51(2), 23-31.
7. Ilkevich, T. G. (2025). Povysheniye urovnya funktsionalnogo sostoyaniya studentov vuzov sredstvami fizicheskikh uprazhneniy [Improving the level of functional state of university students by means of physical exercises]. *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, (1), 15-19.
8. Kubykina, I. A., & Loseva, O. M. (2024). Zdorovyy obraz zhizni kak osnova blagopoluchiya studencheskoy molodezhi [Healthy lifestyle as a basis for the well-being of students]. *Education and Health*, 19(3), 24-32.
9. Mazhitova, E. Kh., & Petina, E. Sh. (2024). Sovershenstvovaniye fizicheskoy podgotovlennosti studentov inzhenernykh napravleniy podgotovki [Improving the physical fitness of engineering students]. *Health and Education in the 21st Century*, 26(2), 54-61.
10. Melent'eva, N. N. (2025). Opyt provedeniya studentami konkretnykh sotsiologicheskikh issledovaniy v sfere fizicheskoy kultury [The experience of students conducting specific sociological research in the field of physical culture]. *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*, 10(1), 24-30.
11. Nikitin, V. L. (2024). Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy v vuze [Motivation of students to engage in physical education at the university]. *Fundamental Research*, (11), 188-193. <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950>
12. Petukhov, I. V. (2024). Programmirovaniye begovykh trenirovok dlya nachinayushchikh sportsmenov [Programming running workouts for novice athletes]. *Athletics*, (11-12), 44-52.
13. Radovitskaya, E. V. (2024). Ispolzovaniye ozdorovitel'nogo bega na zanyatiyakh fizicheskoy kulturoy so studentami [The use of recreational running in physical education classes with students]. *Achievements of Science and Education*, (8), 101-106.
14. Research Journal. (2025). Osobennosti funktsionalnogo sostoyaniya organizma studentov v period ekzamenatsionnoy sessii pri raznom urovne dvigatel'noy aktivnosti [Features of the functional state of the students' body during the examination session with different levels of motor activity]. *International Research Journal*, (12). <https://research-journal.org/archive/12-162-2025-december/>
15. Sheldon, K. W., et al. (2025). Running from burnout? Investigating the role of physical activity in university students' mental health and stress resilience. *BMC Public Health*, 25, 112-118. <https://doi.org/10.1186/s12889-025>.

16. Sokolov, A. M., & Grebenyuk, O. P. (2025). Vliyaniye obyoma i intensivnosti fizicheskikh nagruzok na kognitivnyye sposobnosti studentov [The influence of the volume and intensity of physical activity on the cognitive abilities of students]. *Scientific Notes of St. Petersburg State University*, (1), 187-194.
17. Somkin, A. A., & Morozov, I. A. (2024). Vklad aerobnykh fizicheskikh nagruzok v sbrezheniye zdorovya [The contribution of aerobic exercise to health preservation]. *Cardiovascular Therapy and Prevention*, 23(5), 76-84.
18. Vasiliev, A. V., & Petrov, I. S. (2024). Mitokhondrialnyy biogenez pri fizicheskikh nagruzkakh aerobnoy napravlenosti [Mitochondrial biogenesis during aerobic exercise]. *Human Physiology*, 50(6), 38-47.
19. Adaptatsiya organizma k razlichnym rezhimam fizicheskikh nagruzok // *Molodoi uchenyi*. 2025. № 24. S. 189-195. URL: <https://moluch.ru/archive/576/126924>.
20. D'yachenko Yu.A. Fiziologicheskie prediktory rezul'tativnosti v bege na raznye distantsii: sovremennyy vzglyad // *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka*. 2024. № 4 (46). S. 88-94.
21. Lechenie i profilaktika sportivnykh travm: klinicheskoe rukovodstvo / pod red. S.I. Kochegarova. M.: Binom, 2024. 356 s.
22. Psikhologiya motivatsii sportivnoi deyatel'nosti: monografiya / N.P. Maisov. Ekaterinburg: UrGPU, 2024. 178 s.
23. Sotsiologiya fizicheskoi kultury i sporta: ucheb. posobie / pod red. A.V. Grishina. M.: Sport, 2024. 284 s.
24. Fiziologiya sporta: sovremennyye tekhnologii podgotovki sportsmenov: ucheb. posobie / pod red. V.B. Ivanova. SPb.: SPbGUFK, 2024. 312 s.
25. WHO. (2020). Recommendations on physical activity and busy behavior to improve health. Geneva: WHO.
26. Yakovleva, N. V., & Lyzhenkova, R. S. (2025). Motivatsiya samostoyatel'nosti zanyatiy fizicheskoy kulturoy u studentov vuzov [Motivation of self-employment in physical education among university students]. *Scientific Bulletin of the State University of Humanities and Technology*, 12, 44-50.