

Также в топе причин время, проведённое на свежем воздухе, и доступность этого вида спорта

Более трети, 35% россиян, регулярно выходят на пробежки, чтобы улучшить физическую форму или снизить вес. Такие результаты получила компания «СберСтрахование», опросив жителей 37 российских городов с населением более 500 тыс. человек в преддверии благотворительного забега «СберПрайм Зелёный Марафон». Чаще других данную причину для регулярных занятий этим видом спорта отмечали жители Кирова (51%), Волгограда (48%), и Ярославля (47%).

На втором месте — стремление больше времени проводить на свежем воздухе, об этом сказали 26% респондентов. Чаще других этот фактор называли жители Воронежа (38%), Тюмени (37%) и Ульяновска (35%).

Благодаря доступности бег выбирают 20% участников опроса: для занятий не требуется специальной инфраструктуры и оборудования. Это подтверждают и низкие затраты на хобби: более четверти, 28% бегунов тратят на экипировку, участие в стартах и другие сопутствующие расходы менее 1 тыс. рублей в год или не тратят совсем, ещё 31% укладываются в сумму от 2 до 5 тыс. рублей. В среднем россияне расходуют на своё беговое хобби около 7,9 тыс. рублей ежегодно. Больше всего доступность бега выделяют жители Махачкалы (35%), Владивостока и Санкт-Петербурга (по 30%).

Пробежки нередко становятся и способом общения: 17% респондентов выбирают бег за возможность проводить время с единомышленниками и быть частью сообщества. Так, 22% россиян обычно бегают с друзьями, 16% — с семьёй. Больше всего любителей бегать в компании друзей — в Томске и Астрахани (по 33%), а семейный формат наиболее популярен в Севастополе (24%). Ещё 5% занимаются с тренером, 4% — в беговых клубах. При этом 29% россиян предпочитают бегать в одиночку, а 9% совмещают тренировки с прогулками с собакой.

Кроме того, для 16% респондентов бег становится способом поддерживать здоровье и общее самочувствие. Ещё 7% выбирают пробежки как возможность снять стресс и отвлечься от повседневных забот.

Александр Абрамов, исполнительный директор СберСтрахования: «Интерес к бегу в России продолжает расти — люди ищут удобные и доступные форматы активности, которые легко встроить в повседневную жизнь: кто-то выходит на короткие пробежки после работы, кто-то тренируется всей семьёй или с друзьями, а кто-то начинает участвовать в массовых стартах и городских забегах. Но даже при умеренных нагрузках важно внимательно относиться к своему здоровью: по данным нашего исследования, 22% россиян сталкивались во время пробежек с болями или травмами, ещё 8% — с перегрузкой и ухудшением самочувствия после тренировок. Поэтому всё больше россиян заранее задумываются о защите на случай непредвиденных ситуаций, чтобы сосредоточиться на занятиях спортом и не переживать о возможных расходах на восстановление. Так с января по апрель этого года профессиональные спортсмены и любители оформили в СберСтраховании более 13 тысяч полисов «Спортивная защита» для занятий бегом».

Википедия страхования, 29.05.2026 г.