

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 158-165.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 158-165.

Научная статья
УДК 796.422.16
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_158

МАРАФОНСКАЯ ДИСТАНЦИЯ КАК ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ



Вадим Алексеевич Камышный ¹, Артём Владимирович Завьялов ²,
Иван Васильевич Кузнецов ³, Оксана Валентиновна Алёхина ⁴

*Российский университет кооперации ¹
Мытищи, Россия*

*Московская государственная академия физической культуры ²
Малаховка, Россия*

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова ^{3, 4}
Воронеж, Россия*

¹ Преподаватель кафедры физического воспитания, тренер высшей квалификационной категории
тел.: +7(916)423-41-45, e-mail: dinkniga@rambler.ru
ORCID 0000-0002-0086-3530

² Кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации
тел.: +7(917)525-84-98, e-mail: artem_1387@mail.ru
ORCID 0009-0006-7413-5540

³ Кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
ORCID 0000-0002-7337-9424

⁴ Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru
ORCID 0000-0003-0686-0901

Аннотация. Цель исследования. Определить, подготовка к какой из длинных дистанций лёгкой атлетики наиболее интересна для спортсменов-любителей. **Методы исследования.** В исследовании приняли участие 39 мужчин (37,4 ± 6,8 лет) и 20 женщин (34,1 ± 3,9 лет). При помощи анкетирования спортсменов получены следующие данные: а) пол, возраст; б) спортивная активность в юные годы; в) возможности для тренировок в зрелом возрасте; г) физическая форма; д) целевая соревновательная дистанция. Предложена и выполнена программа тренировок, рассчитанная на срок от 6 до 12 месяцев. По окончании тренировочного периода проанализированы результаты выступления спортсменов в соревнованиях на длинных и сверхдлинных дистанциях (от 10 км и более). **Результаты исследования.** Из 39 мужчин, участвовавших в эксперименте, результат на уровне от 1 до 3 спортивного разряда (с учётом возрастных коэффициентов) показали 24 спортсмена на следующих дистанциях: полумарафон – 4 человека, марафон – 16 человек, сверхмарафон – 4 человека. Из 20 женщин, участвовавших в эксперименте, результат на уровне от 1 до 3 спортивного разряда (с учётом возрастных коэффициентов) показали 7 человек и все – на марафонской дистанции. **Выводы.** Основной мотивацией для тренировок спортсмена-любителя в лёгкой атлетике как у мужчин, так и у женщин является успешное преодоление дистанции классического марафона 42 километра 195 метров.

Ключевые слова: бег, выносливость, лёгкая атлетика, марафон, мотивация, планирование, результат, сверхмарафон, спортсмен-любитель, тренировочный объём.

Для цитирования: Марафонская дистанция как основная мотивация спортсменов-любителей / В. А. Камышный, А. В. Завьялов, И. В. Кузнецов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 158-165. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_158.

Введение

В последние годы массовые легкоатлетические забеги приобрели большую популярность [4]. Согласно [1], в европейских странах количество бегунов превышает 50 миллионов. Одной из основных причин участия для многих является поддержание и укрепление своего здоровья, ведь бег оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, помогает предотвратить возрастную потерю мышечной массы, улучшает концентрацию внимания и память, помогает справляться со стрессовыми ситуациями и эмоциональным напряжением [16]. Чтобы привлечь как можно большую аудиторию, организаторы устраивают различные забеги, в которых каждый потенциальный бегун может найти дистанцию по своим силам.

Проблемы развития физкультуры и спорта для разных возрастных категорий в нашей стране приобретают все более важное практическое значение. Наблюдается активный прирост участников легкоатлетических пробегов, лыжных марафонов, велосипедных заездов, стартов триатлетов за счет вовлечения в этот процесс мужчин и женщин от 25 лет и старше, не занимавшихся ранее спортом или имеющих небольшой опыт спортивных занятий в рамках средней школы. В таких стартах принимают участие и бывшие профессиональные спортсмены. Несмотря на различие между целевыми группами, существуют общие физиологические и психолого-педагогические закономерности.

Существует несколько видов мотивации спортивной деятельности [13]: мотивация саморазвития, мотивация на результат и мотивация социального признания. Очевидно, что с увеличением числа участников забегов, марафонский бег стал популярным занятием для людей всех возрастов и возможностей. В исследованиях, посвященных бегу на длинные дистанции, учитывались не только физические данные спортсменов, но и их семей-

ное положение, социальный статус, возраст. Особый интерес представляют данные о том, каковы мотивы участия в сверхмарафонах, марафонах и забегах на разные дистанции [6, 9, 11]. Большое количество работ были посвящены мотивации к бегу в зависимости от пола спортсмена [7, 14, 18, 19, 21]. В статьях [15, 18] изучались возрастные аспекты участия в марафонах и полумарафонах, а также утверждалось, что люди зрелого возраста более мотивированы к бегу, чем молодые участники [2, 8, 13]. Рассматривалось влияние бегового стажа на мотивацию, но результаты показали, что стаж не был статистически значимым фактором [10]. Изучалось изменение мотивации в зависимости от возраста [20]. В исследовании [23] проводилось сравнение мотивации опытных успешных марафонцев и начинающих бегунов. Изучалась мотивация ультрамарафонцев мужчин и женщин [3,5], в зависимости от их семейного положения и социально-экономического статуса [9, 22]. Результаты исследований [3, 12] показали, что участники, которые не ставили перед собой спортивной цели, а бегали ради удовольствия испытывали такой же уровень удовлетворения на финише, как и бегуны, достигшие своих амбициозных задач.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 39 мужчин ($37,4 \pm 6,8$ лет) и 20 женщин ($34,1 \pm 3,9$ лет). Методом анкетирования получена следующая информация о спортсменах: а) пол, возраст; б) спортивная подготовка в юные годы; в) возможности для тренировок в зрелом и среднем возрасте; г) текущая функциональная подготовленность по шкале от «1» до «5», где «5» соответствует 1-му спортивному разряду (с учетом возрастных коэффициентов, которые представлены в табл. 1). «1» - 3-му юношескому разряду и слабее (с учетом возрастных коэффициентов). Рассматривался результат на дистанции от 5 км и более, показанный за предыдущий год.

Таблица 1 – Возрастные коэффициенты в легкой атлетике
(Итоговый результат = чистое время / возрастной коэффициент)

Возраст (лет)	Коэффициент, Квозр.
31	1,01
32	1,02
33	1,03
34	1,04
35	1,05
36	1,06
37	1,07
38	1,08
39	1,09
40	1,10
41	1,11
42	1,12
43	1,13
44	1,14
45	1,15
46	1,16
47	1,17
48	1,18
49	1,19
50	1,20

1. С каждым участником была обсуждена спортивная цель (длина соревновательной дистанции, планируемый результат).

2. Предложена программа тренировок на период от 6 месяцев до одного года.

3. Выполнение программы контролировалось на очных занятиях, а также заочно при помощи датчиков ЧСС и GPS.

4. По окончании тренировок оценивался результат выступления в соревнованиях на длинных и сверхдлинных дистанциях (от 10 км и более) и его соответствие спортивным критериям. Все участники эксперимента

никогда не были профессиональными спортсменами и тренировались в свободное от основной работы время.

Результаты исследования и их обсуждение

Спортсмены выполнили необходимый объем тренировочной работы для успешного преодоления целевой соревновательной дистанции. Но, нас интересовало, прежде всего, возможно ли результат рассматривать как хорошее спортивное достижение (с учетом возрастных коэффициентов) или итогом работы стал только финиш на выбранной дистанции. В табл. 2 приведены результаты выступления в соревнованиях бегунов мужчин.

Таблица 2 – Данные участников эксперимента, мужчины (возраст, спортивный опыт, соревновательная дистанция, результат)

Участник	Возраст (лет)	Спортивный опыт	Функциональная подготовленность (1-5)	Максимальная соревновательная дистанция	Результат: спортивный /любительский
1.К.А.	32	Нет	1	Полумарафон	Л
2.К. А.	35	Да	2	Сверхмарафон	Л
3.К.А.	40	Нет	3	Полумарафон	С
4.П. А.	30	Да	2	Марафон	С
5.Р.А.	45	Нет	2	Полумарафон	Л
6.С.А.	30	Да	3	Марафон	С
7.К.Л.	35	Да	3	Марафон	С
8.А. А.	51	Да	4	Марафон	С
9.П.А.	33	Нет	2	Сверхмарафон	Л
10.Д. А.	45	Да	3	Сверхмарафон	С
11.М.А.	48	Да	3	Сверхмарафон	С
12.Д.Х.	45	Да	4	Марафон	С
13.А.Л.	35	Нет	2	Марафон	С
14.А.Г.	30	Нет	4	Марафон	С
15.Д. Я.	30	Нет	2	Полумарафон	Л
16.К.А.	37	Нет	2	Полумарафон	С
17.Л.А.	32	Нет	2	Полумарафон	Л
18.А.А.	33	Нет	1	10 км	Л
19.Д.Ч.	32	Нет	2	Полумарафон	С
20.Б.В.	37	Нет	3	Марафон	С
21.Л. В.	35	Нет	2	10 км	Л
22.Ш. А.	35	Нет	3	Марафон	С
23.Г.О.	45	Да	3	Марафон	С
24.А. Г.	46	Нет	3	Полумарафон	С
25.М. Д.	28	Нет	2	10 км	Л
26.И.Е.	50	Нет	3	Марафон	С
27.В. Л.	38	Нет	3	Марафон	С
28.А.С.	42	Да	2	Полумарафон	Л
29.М. Х.	29	Да	4	Марафон	С
30.В.И.	40	Да	3	Сверхмарафон	С
31.И. В.	35	Нет	2	Полумарафон	Л
32.В. К.	41	Да	4	Марафон	С
33.В. К.	32	Нет	1	Марафон	Л
34.Э.О.	45	Нет	2	Полумарафон	Л
35.З.Н.	41	Нет	2	Полумарафон	Л
36.Б. Ф.	31	Да	3	Марафон	С
37.А.О.	35	Нет	2	Полумарафон	Л
38.Н.В.	35	Нет	2	Сверхмарафон	С
39.В.В.	40	Нет	3	Марафон	С

В таблице 3 приведены результаты выступления в соревнованиях бегуний женщин.

Таблица 3 - Данные участников эксперимента, женщины
 (возраст, спортивный опыт, соревновательная дистанция, результат)

Участник	Возраст (лет)	Спортивный опыт	Функциональная подготовленность (1-5)	Максимальная соревновательная дистанция	Результат: спортивный /любительский
1.С. К.	33	Нет	3	Полумарафон	Л
2.Е.К.	30	Да	5	Марафон	С
3.О.А.	37	Нет	3	Полумарафон	С
4.С.А.	40	Нет	2	Полумарафон	Л
5.И.А.	40	Да	3	Марафон	С
6.К.А.	35	Нет	4	Сверхмарафон	С
7.К. А.	32	Нет	1	Полумарафон	Л
8.Л. А.	30	Нет	1	10 км	Л
9.А.В.	28	Нет	1	10 км	Л
10.Р. Е.	35	Нет	2	Сверхмарафон	Л
11.З.Е.	33	Да	3	Марафон	С
12.С. Е.	35	Нет	3	Марафон	С
13.К. И.	32	Нет	1	Полумарафон	Л
14.Т. Н.	36	Нет	1	Полумарафон	Л
15.Ш. Н.	43	Нет	2	Полумарафон	Л
16.О. А.	38	Нет	1	Полумарафон	Л
17.С. А.	33	Нет	3	Марафон	С
18.А. К.	30	Да	2	10 км	Л
19.Б. А.	30	Нет	1	10 км	Л
20.Д.К.	31	Нет	1	Полумарафон	Л

Любительский уровень соответствует финишу на дистанции без выполнения спортивных разрядов. Спортивный уровень соответствует выполнению 2 или 3 разряда с учетом возрастных коэффициентов.

Из 39 мужчин, участвовавших в эксперименте, результат на уровне от 1 до 3 спортивного разряда (с учетом возрастных коэффициентов) показали 24 спортсмена на следующих дистанциях : полумарафон – 4 чел., марафон – 16 чел., сверхмарафон – 4 чел. Спортсмены, показавшие высокий результат в сверхмарафоне (100 км, 100 миль) имели в своем активе и хороший спортивный результат в марафоне. Результаты приведены на рис. 1.



Рис. 1 – Результаты эксперимента для мужчин

Из 24 мужчин, показавших результат спортивного уровня, спортом ранее занималось 13 человек, не занимались – 11 человек. Уровень функциональной подготовленности данной группы на начало подготовки по пятибалльной шкале составил $3,00 \pm 0,65$. 15 человек успешно финишировали на следующих дистанциях : 10 км – 3 чел., полумарафон – 9 чел., марафон 1 чел., сверхмарафон – 2 чел., не показав при этом хорошего результата со спортивной точки зрения. Из этих 15 мужчин, ранее занимались спортом 2 человека, не занимались 13 человек. Уровень функциональной подготовленности данной группы на начало подготовки по пятибалльной шкале составил $1,80 \pm 0,41$.

Результаты эксперимента для женщин приведены на рис. 2.

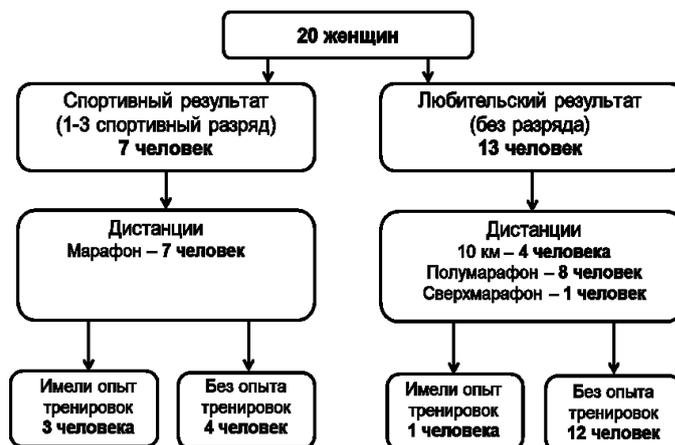


Рис. 2 – Результаты эксперимента для женщин

Из 20 женщин, участвовавших в эксперименте, результат на уровне от 1 до 3 спортивного разряда (с учетом возрастных коэффициентов) показали 7 человек и все на марафонской дистанции. Из этих 7 женщин, показавших результат спортивного уровня, спортом ранее занималось 3 человека, не занималось 4 человека. Уровень функциональной подготовленности данной группы на начало подготовки по пятибалльной шкале составил $3,43 \pm 0,73$. 13 человек успешно финишировали на следующих дистанциях: 10 км – 4 чел., полумарафон – 8 чел., сверхмарафон – 1 чел., не показав при этом хорошего результата со спортивной точки зрения. Из 13 женщин, преодолевших дистанцию, ранее занимался спортом 1 человек, не занималось 12 человек. Уровень функциональной подготовленности данной группы на начало подготовки по пятибалльной шкале составил $1,46 \pm 0,63$.

Полученные данные помогут подобрать оптимальные варианты тренировочных программ, систематизировать и выявить общие закономерности с целью их дальнейшей индивидуальной реализации.

Выводы

1. Основной мотивацией для тренировок спортсмена любителя в легкой атлетике как у мужчин, так и у женщин является успешное преодоление дистанции классического марафона 42 километра 195 метров.

2. Отмечается важность опыта спортивной тренировки в предыдущие годы. У мужчин, показавших успешный результат со спортивной точки зрения этот показатель составил 67 %, у женщин – 35 %.

3. Важное значение имеет уровень функциональной подготовленности в начале выполнения программы тренировок. У бегунов, показавших хороший спортивный результат, уровень функциональной подготовленности в начале подготовки, оцененный по пятибалльной шкале, составил $3,00 \pm 0,65$ у мужчин и $3,43 \pm 0,73$ у женщин. Тот же показатель испытуемых, не показавших хорошего спортивного результата, составил $1,80 \pm 0,41$ у мужчин и $1,46 \pm 0,63$ у женщин.

4. Располагая информацией о возрасте, половой принадлежности, тренировочном опыте спортсмена и уровне его функциональной подготовленности возможна постановка адекватной спортивной цели, разработка оптимальной тренировочной программы для ее успешной реализации и достижения хорошего результата со спортивной точки зрения.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Breedveld K., Scheerder J., Borgers J. Running across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets. New York, NY, USA : Palgrave Macmillan. 2015. 268 P.
2. Ferrer D. A., Baumann, C. W., Brandenberger K. J., Ellis R. and Otis J. S. Physical motivation influences race performance over a 24-hour ultramarathon // International Journal of Sport Studies for Health. 2015. Vol. 5, P. 1162–1169.
3. Frick B. Gender differences in competitive orientations: empirical evidence from ultramarathon running // Journal of Sports Economics. 2011. Vol. 12, P. 317–340. DOI: 10.1177/ 1527002511404784
4. Garcna-Vallejo A.M., Albahari A., Acy-Sanz V., Garrido-Moreno A. What's Behind a Marathon? Process Management in Sports Running Events. Sustainability. 2020. Vol. 12, P. 601-605.
5. Krouse R. Z., Ransdell L. B., Lucas S. M. and Pritchard M. E. Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners // The Journal of Strength & Conditioning Research. 2011. Vol. 25, P. 2835–2842. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318204caa0
6. Leyn-Guereco P., Tapia-Serrano M.A., Castaceda-Babarro A., Malchrowicz-Morsko E. Do Sex, Age, and Marital Status Influence the Motivations of Amateur Marathon Runners? The Poznan Marathon Case Study // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11, P. 2151-2155.

7. Lypez-Fernández I., Merino-Marbón R. and Fernández-Rodríguez E. Examining the relationship between sex and motivation in triathletes // *Perceptual and Motor Skills*. 2014. Vol. 119, P. 42–49. DOI: 10.2466/30.19.PMS.119c11z1
8. Malchrowicz J., Malchrowicz-Morsko E. and Fadigas A. *Age-related motives in mass running events participation* // *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*. 2018. Vol. 2, P. 257–273. DOI: 10.30937/2526-6314.v2n1.id42
9. Malchrowicz-Morsko E. and Warskiewicz Z. The impact of family life and marital status on the motivations of ultramarathoners: the karkonosze winter ultramarathon case study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, P. 659-672. DOI: 10.3390/ijerph17186596
10. Malchrowicz-morsko E., Gravelle F., Daëbrowska A., and Leyn-guereco, P. Do years of running experience influence the motivations of amateur marathon athletes? // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, P. 585-592. DOI: 10.3390/ijerph17020585
11. Malchrowicz-Morsko E., Leyn-Guereco P., Tapia-Serrano M.A., S6nchez-Miguel P.A., Warskiewicz Z. What Encourages Physically Inactive People to Start Running? An Analysis of Motivations to Participate in Parkrun and City Trail in Poland // *Frontiers in Public Health*. 2020. Vol. 8, P. 717-722.
12. Malchrowicz-Morsko E., P oszaj K., Firek W. Citius, Altius, Fortius vs. Slow Sport: A New Era of Sustainable Sport // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15, P. 241-248.
13. Milne G. R., McDonald M. A., Sport marketing: managing the exchange process. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers. 1999. 159 P.
14. Nikolaidis P. T., Alvero-Cruz J. R., Villiger E., Rosemann T. and Knechtle B. The age-related performance decline in marathon running: the paradigm of the berlin marathon // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 a. Vol. 16, P. 202-208. DOI: 10.3390/ijerph16112022
15. Nikolaidis P. T., Chalabaev A., Rosemann T. and Knechtle B. Motivation in the athens classic marathon: the role of sex, age, and performance level in Greek recreational marathon runners // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 b. Vol. 16, P. 254-259. DOI: 10.3390/ijerph16142549
16. Ogles B. and Masters K. A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations // *Journal of Sport Behavior*. 2003. Vol. 26, P. 170–180.
17. Oswald F., Campbell J., Williamson C., Richards J., Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, Vol. 17, P. 805-809.
18. Poczta J. and Malchrowicz-Morsko E. Running as a form of therapy socio-psychological functions of mass running events for men and women // 2018 b. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 b. Vol. 15, P. 226-229. DOI: 10.3390/ijerph15102262
19. Running O. Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits // *International Journal of Sport Psychology*. 1995. Vol. 26, P. 233–248.
20. Stoll O., Wuerth S. and Ogles B. Teilnahmemotive von Marathon- und Ultramarathonlauf. Participation motives of marathon and ultramarathon runners. *Sportwissenschaft*. 2000. Vol. 30, P. 54–67.
21. Summers J. J., Machin V. J. and Sargent G. I. Psychosocial factors related to marathon running // *International Journal of Sport Psychology*. 2016. Vol. 5, P. 314–331. DOI: 10.1123/jsp.5.3.314
22. Thuany M., Malchrowicz-Morsko E., Warskiewicz Z. and Gomes T. N. Individual and economic characteristics as determinants of Brazilian Runners motivation // *Sustainability*. 2021. Vol. 13, P. 101-128. DOI: 10.3390/su131810178
23. Warskiewicz Z., Nikolaidis P. T., Gerasimuk D., Borysiuk Z., Rosemann T. and Knechtle B. What motivates successful marathon runners? The role of sex, age, education, and training experience in polish runners // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10, P. 167-172. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01671

References

1. Breedveld K., Scheerder J., Borgers J. Running across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets. New York, NY, USA, Palgrave Macmillan. 2015. 268 P.
2. Ferrer D. A., Baumann, C. W., Brandenberger K. J., Ellis R. and Otis J. S. Physical motivation influences race performance over a 24-hour ultramarathon. *International Journal of Sport Studies for Health*. 2015. Vol. 5, P. 1162–1169.
3. Frick B. Gender differences in competitive orientations: empirical evidence from ultramarathon running. *Journal of Sports Economics*. 2011. Vol. 12, P. 317–340. DOI: 10.1177/ 1527002511404784
4. Garc6a-Vallejo A.M., Albahari A., Acy-Sanz V., Garrido-Moreno A. What’s Behind a Marathon? Process Management in Sports Running Events. *Sustainability*. 2020. Vol. 12, P. 601-605.
5. Krouse R. Z., Ransdell L. B., Lucas S. M. and Pritchard M. E. Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2011. Vol. 25, P. 2835–2842. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318204caa0
6. Leyn-Guereco P., Tapia-Serrano M.A., Castaceda-Babarro A., Malchrowicz-Morsko E. Do Sex, Age, and Marital Status Influence the Motivations of Amateur Marathon Runners? The Poznan Marathon Case Study. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11, P. 2151-2155.
7. Lypez-Fernández I., Merino-Marbón R. and Fernández-Rodríguez E. Examining the relationship between sex and motivation in triathletes. *Perceptual and Motor Skills*. 2014. Vol. 119, P. 42–49. DOI: 10.2466/30.19.PMS.119c11z1
8. Malchrowicz J., Malchrowicz-Morsko E. and Fadigas A. *Age-related motives in mass running events participation*. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*. 2018. Vol. 2, P. 257–273. DOI: 10.30937/2526-6314.v2n1.id42

9. Malchrowicz-Morsko E. and Warskiewicz Z. The impact of family life and marital status on the motivations of ultramarathoners: the karkonosze winter ultramarathon case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, P. 659-672. DOI: 10.3390/ijerph17186596
10. Malchrowicz-morsko E., Gravelle F., Daëbrowska A., and Leyn-guereco, P. Do years of running experience influence the motivations of amateur marathon athletes? // *International Journal of Environmental Research and Public Health* .2020. Vol. 17, P. 585-592. DOI: 10.3390/ijerph17020585
11. Malchrowicz-Morsko E., Leyn-Guereco P., Tapia-Serrano M.A., S6nchez-Miguel P.A., Warskiewicz Z. What Encourages Physically Inactive People to Start Running? An Analysis of Motivations to Participate in Parkrun and City Trail in Poland. *Frontiers in Public Health*. 2020. Vol. 8, P. 717-722.
12. Malchrowicz-Morsko E., P oszaj K., Firek W. Citius, Altius, Fortius vs. Slow Sport: A New Era of Sustainable Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15, P. 241-248.
13. Milne G. R., McDonald M. A., Sport marketing: managing the exchange process. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers. 1999. 159 P.
14. Nikolaidis P. T., Alvero-Cruz J. R., Villiger E., Rosemann T. and Knechtle B. The age-related performance decline in marathon running: the paradigm of the berlin marathon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 a. Vol. 16, P. 202-208. DOI: 10.3390/ijerph16112022
15. Nikolaidis P. T., Chalabaev A., Rosemann T. and Knechtle B. Motivation in the athens classic marathon: the role of sex, age, and performance level in Greek recreational marathon runners // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 b. Vol. 16, P. 254-259. DOI: 10.3390/ijerph16142549
16. Ogles B. and Masters K. A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*. 2003. Vol. 26, P. 170-180.
17. Oswald F., Campbell J., Williamson C., Richards J., Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, Vol. 17, P. 805-809.
18. Poczta J. and Malchrowicz-Morsko E. Running as a form of therapy socio-psychological functions of mass running events for men and women. 2018 b. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 b. Vol. 15, P. 226-229. DOI: 10.3390/ijerph15102262
19. Running O. Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits // *International Journal of Sport Psychology*. 1995. Vol. 26, P. 233-248.
20. Stoll O., Wuerth S. and Ogles B. Teilnahmemotive von Marathon- und Ultramarathonlauf. Participation motives of marathon and ultramarathon runners. *Sportwissenschaft*. 2000. Vol. 30, P. 54-67.
21. Summers J. J., Machin V. J. and Sargent G. I. Psychosocial factors related to marathon running. *International Journal of Sport Psychology*. 2016. Vol. 5, P. 314-331. DOI: 10.1123/jsp.5.3.314
22. Thuany M., Malchrowicz-Morsko E., Warskiewicz Z. and Gomes T. N. Individual and economic characteristics as determinants of Brazilian Runners motivation. *Sustainability*. 2021. Vol. 13, P. 101-128. DOI: 10.3390/su131810178
23. Warskiewicz Z., Nikolaidis P. T., Gerasimuk D., Borysiuk Z., Rosemann T. and Knechtle B. What motivates successful marathon runners? The role of sex, age, education, and training experience in polish runners. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10, P. 167-172. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01671

Поступила в редакцию 18.07.2023
Подписана в печать 28.09.2023

Original article
UDC 796.422.16
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_158

MARATHON AS A MAIN MOTIVATION FOR AMATEUR ATHLETES.

Vadim.A. Kamyschny ¹, Artem V. Zavialov ², Ivan V. Kuznetsov ³, Oksana V. Alekhina ⁴

Russian University of Cooperation ¹
Moscow, Russia

Moscow State Academy of Physical Culture ²
Moscow, Russia

Voronezh State Forestry University named after G. F. Morozov ^{3, 4}
Voronezh, Russia

¹ *Lecturer at the Department of Physical Education, coach of the highest qualification category*
ph.: +7-916-423-41-45, e-mail: dinkniga@rambler.ru
ORCID 0000-0002-0086-3530

² *PhD of Pedagogy, Associate Professor, Dean of the Faculty of Advanced Studies*
ph.: +7 917 525-84-98, e-mail: artem_1387@mail.ru
ORCID 0009-0006-7413-5540

³ *PhD of Biology, Associate Professor, Head of Physical Training Department*
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
ORCID 0000-0002-7337-9424

⁴ *Associate Professor of Physical Training Department*
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: alehinaov2013@ya.ru
ORCID 0000-0003-0686-0901

Abstract. The aim of the study is to determine which of the athletics long distances is the most interesting for amateur athletes. Methods. 39 male runners (37.4 ± 6.8 years) and 20 female runners (34.1 ± 3.9 years) participated. The following data were collected: a.) gender, age; b.) sports activity in youth; c) opportunities for training; d) physical form; e) target competitive distance. An individual training program is offered. At the end of the training period, the performance of athletes in competitions at long and ultralong distances (from 10 km and more) were analyzed. Results. Of the 39 men who participated in the experiment, the sports level result was shown by 24 athletes at the following distances: half marathon – 4, marathon – 16, ultramarathon – 4. Of the 20 women who participated in the experiment, the sports level result was shown by 7 people and all at the marathon distance. Conclusion. The main motivation for training an amateur athlete in running for both men and women is the successful overcoming of a marathon distance of 42 km.

Key words: running, endurance, athletics, marathon, motivation, planning, result, ultramarathon, amateur athlete, training volume

Cite as: Kamyschny, V. A., Zavialov, A. V., Kuznetsov, I. V., Alekhina, O. V. (2023) Marathon as a main motivation for amateur athletes. *Physical Culture and Health*. (3), 158-165. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_158.

Received 18.07.2023
Accepted 28.09.2023