Market Talks
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

АКЦИИ · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 12 ИЗ 15

Бычий и медвежий рынок

Что такое бычий рынок, медвежий рынок и коррекция, сколько они длились и насколько глубокими были в истории, что их вызывает и как инвесторам и трейдерам их пережить

12 мин чтения Вопросов в тесте: 8, с ответами

АКЦИИ · НАЧАЛЬНЫЙ · УРОК 12 ИЗ 15

Бычий и медвежий рынок

СУТЬ В ОДНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ

Бычий рынок представляет собой долгий восходящий тренд с более высокими максимумами и минимумами. Медвежий рынок представляет собой долгий нисходящий тренд с более низкими максимумами и минимумами. Коррекция означает движение против основного тренда, и её размер зависит от таймфрейма. С 1928 года у S&P 500 было 27 медвежьих рынков, которые длились в среднем около девяти с половиной месяцев, а бычьи рынки длились гораздо дольше и приносили гораздо больше. За каждым прошлым медвежьим рынком в итоге следовал новый максимум, но иногда восстановление занимало годы.

Быки, медведи и коррекции

Названия связаны с тем, как нападают эти животные: бык поддевает рогами **вверх**, а медведь бьёт лапой **вниз**. На рынках это выглядит так:

- **Бычий рынок** (bull market) представляет собой долгий восходящий тренд. Цены раз за разом делают **более высокие максимумы и более высокие минимумы**, а инвесторы в целом настроены уверенно.
- **Медвежий рынок** (bear market) представляет собой долгий нисходящий тренд. Цены делают **более низкие максимумы и более низкие минимумы**, а уверенность слабеет.
- **Коррекция** (correction) означает движение против основного тренда, после которого тренд часто продолжается. В восходящем тренде это падение, а в нисходящем это рост.

Ни один тренд не движется по прямой. Цены идут волнами, и коррекции бывают на любом таймфрейме, поэтому у коррекции нет фиксированного размера. Падение на 1% или 2% может быть коррекцией на часовом графике, а на недельном графике коррекция обычно намного больше.

Главное здесь структура цены. Пока восходящий тренд продолжает делать более высокие минимумы, падение остаётся коррекцией. Когда цена пробивает последний минимум, а следующий подъём останавливается на более низком максимуме, тренд, возможно, меняется. Наверняка это видно только задним числом: самая низкая точка медвежьего рынка

одновременно становится первым днём нового бычьего рынка, но в тот же день никто не знает, что это минимум.

Например, в 2025 году S&P 500 упал на **18,9%** с 19 февраля по 8 апреля по ценам закрытия после того, как США объявили о крупных новых пошлинах. Затем цены восстановились и обновили максимумы, поэтому на долгосрочном графике это падение стало глубокой коррекцией внутри бычьего рынка, начавшегося в октябре 2022 года.

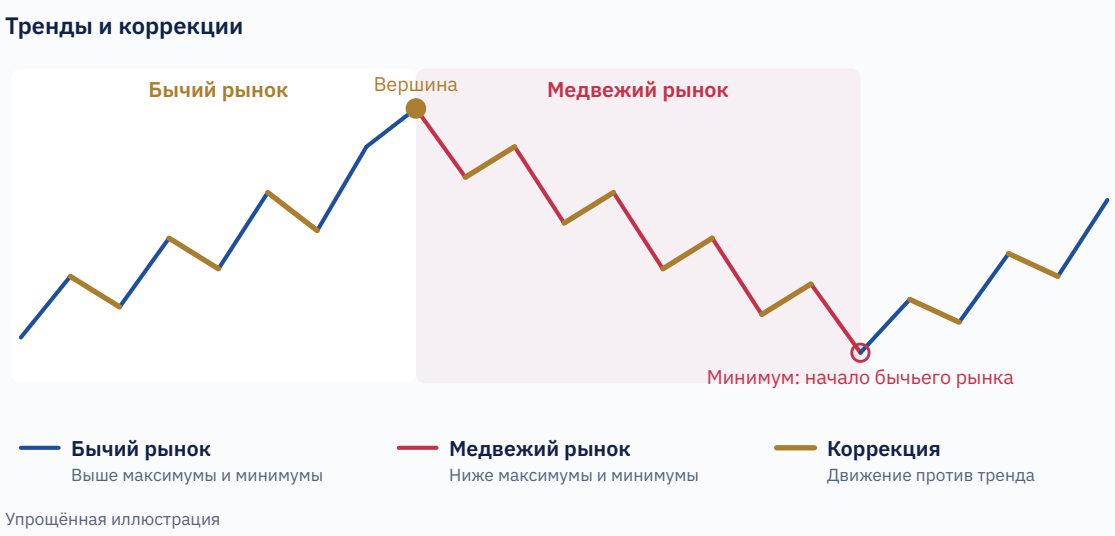


Рисунок 1. На бычьем рынке максимумы и минимумы становятся выше, а на медвежьем ниже. Золотые отрезки показывают движения против основного тренда, то есть коррекции, и они бывают в обоих трендах.

Что показывает история

Медвежьи рынки остаются обычной частью инвестирования, а не редкими катастрофами. Чтобы посчитать их почти за столетие, исследователям нужно фиксированное правило. Hartford Funds, опираясь на статистику Ned Davis Research, считает медвежьим рынком падение S&P 500 на 20% или больше по ценам закрытия. Это правило для учёта, а не закон рынка. По этому подсчёту с 1928 года у индекса было **27 медвежьих рынков** и **28 бычьих**:

- Средний медвежий рынок длился около **289 дней**, примерно девять с половиной месяцев, а индекс падал в среднем примерно на **35%**.
- Средний бычий рынок длился около **988 дней**, примерно 2,7 года, а индекс рос в среднем примерно на **112%**.
- Медвежьи рынки случались в среднем примерно раз в 3,5 года, а после Второй мировой войны реже, примерно раз в пять лет.
- За последние 95 лет акции находились на медвежьем рынке всего около 21 года. Остальное время, около **78%**, они росли.

Главный урок в асимметрии: бычьи рынки длились гораздо дольше и приносили гораздо больше, чем отнимали медвежьи. Но средние значения скрывают широкий разброс, и некоторые медвежьи рынки были намного хуже среднего, как показывает следующий раздел.



Рисунок 2. В среднем бычьи рынки длились более чем в три раза дольше медвежьих и приносили гораздо больше, чем отнимали медвежьи.

Пять медвежьих рынков, которые стоит помнить

У каждого медвежьего рынка своя история. Эти пять, измеренные по S&P 500 от максимума закрытия до минимума закрытия, показывают, насколько разными они бывают:

- **С 1929 по 1932 год, Великая депрессия:** около **–86%** почти за три года. Банки разорялись, безработица взлетела, а цены восстановились только в 1950-х годах.
- **С 2000 по 2002 год, крах доткомов:** около **–49%** за два с половиной года после пузыря в акциях интернет- и технологических компаний. Nasdaq Composite упал гораздо сильнее, примерно на 78%.
- **С 2007 по 2009 год, мировой финансовый кризис:** около **–57%** за 17 месяцев. Его вызвали обвал рынка жилья и почти полный крах банковской системы.
- **2020 год, обвал из-за COVID-19:** около **–34%** чуть больше чем за месяц. Это самое быстрое падение до уровня медвежьего рынка в истории, за которым последовало одно из самых быстрых восстановлений, как вы видели в уроке 9.
- **2022 год, инфляция и рост ставок:** около **–25%** за девять месяцев, когда ФРС быстро повышала процентные ставки, чтобы бороться с самой высокой инфляцией за 40 лет.

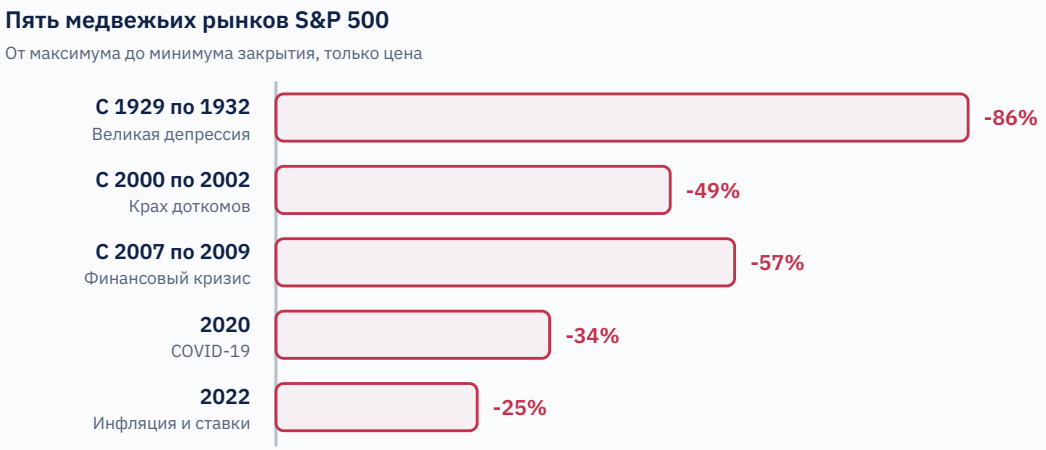


Рисунок 3. Пять медвежьих рынков с очень разной глубиной и разными причинами.

Что вызывает медвежьи рынки

Медвежьи рынки обычно начинаются, когда ожидания инвесторов относительно будущей прибыли резко ухудшаются. Об этой идее рассказывал урок 9. Частые причины такие:

- **Рецессии (recession).** Когда экономика сокращается, прибыль компаний падает, а цены акций обычно снижаются ещё до того, как рецессию официально признают.
- **Рост процентных ставок.** Центральные банки, которые борются с инфляцией, делают заимствования дороже, а облигации привлекательнее, как в 2022 году.
- **Лопнувшие пузыри.** Когда цены поднимаются намного выше уровня, который может оправдать прибыль, как в 2000 году, они могут сильно упасть, как только оптимизм угаснет.
- **Финансовые кризисы.** Проблемы в банках и на кредитных рынках могут распространиться на всю экономику, как в 2008 году.
- **Внезапные потрясения.** Пандемии, войны или крупные изменения политики могут вызвать стремительное падение, как обвал из-за COVID-19 в 2020 году.

Не каждый медвежий рынок сопровождается рецессией, и не каждая рецессия вызывает медвежий рынок. Поэтому медвежьи рынки очень трудно предсказать даже профессионалам. Большинство инвесторов, которые продают, чтобы «избежать следующего медвежьего рынка», в итоге вместо этого упускают часть следующего бычьего рынка.

Бычий рынок с 2022 года

Последний медвежий рынок закончился **12 октября 2022 года**, когда S&P 500 закрылся на уровне **3577,03**, примерно на 25% ниже максимума января 2022 года. С этого минимума

начался новый бычий рынок. Индекс вернулся к рекордному максимуму в январе 2024 года, в апреле 2025 года прошёл через глубокую коррекцию, а затем снова пошёл вверх.

6 октября 2026 года S&P 500 закрылся на рекордном уровне **7818,93**, что примерно на **119%** выше минимума 2022 года. Бычьему рынку к тому моменту только что исполнилось четыре года. Большую роль сыграла высокая прибыль крупных технологических компаний, особенно связанных с искусственным интеллектом.

Никто не знает, сколько он продлится. Бычьи рынки заканчиваются не из-за возраста, а потому, что что-то меняет перспективы прибыли, процентных ставок или настроения инвесторов. Именно поэтому разобраться в медвежьих рынках важно до того, как наступит следующий.



Рисунок 4. Бычий рынок, начавшийся в октябре 2022 года, пережил падение на 18,9% в 2025 году и к октябрю 2026 года вырос более чем вдвое.

Эмоции рыночного цикла

Рыночными циклами движут люди, а чувства людей следуют знакомой схеме. Рисунок 5 показывает её упрощённую версию:

- В начале бычьего рынка, после падения, большинство инвесторов всё ещё **сомневаются**, и часто именно тогда цены самые низкие.
- По мере роста цен сомнение сменяется **оптимизмом**, а ближе к вершине **азартом** и даже **эйфорией**, когда кажется, что зарабатывают все, а риски никто не замечает.
- Когда цены начинают падать, инвесторы сначала чувствуют **тревогу** и надеются, что это временно, затем приходит **страх**, а в конце **паника**, когда многие продают по любой цене, часто вблизи дна.
- Затем цикл начинается снова с **надежды** и **облегчения**.

Опасность очевидна: покупать психологически комфортнее всего часто вблизи вершины, а держать мучительнее всего часто вблизи дна. Знание этой закономерности не избавляет от чувств, но помогает распознать их в себе.

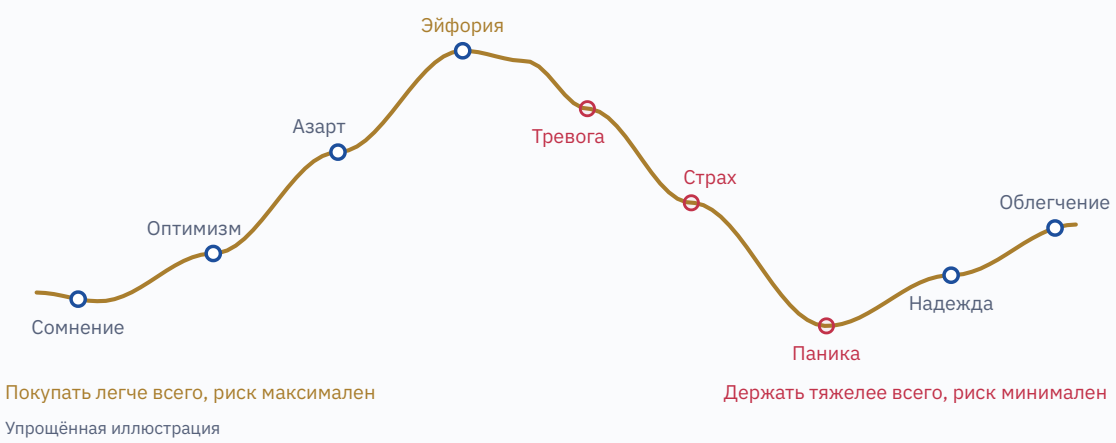


Рисунок 5. Чувства инвесторов следуют за рынком вверх и вниз, и покупать часто кажется проще всего вблизи вершины.

Сколько длится восстановление

До сих пор S&P 500 всегда восстанавливался после медвежьих рынков и затем достигал новых максимумов. Но время, которое на это уходило, если считать только по цене от старого максимума до нового, сильно различалось:

- После обвала **2020** года: около **шести месяцев** (с февраля по август 2020 года).
- После медвежьего рынка **2022** года: около **двух лет** (с января 2022 по январь 2024 года).
- После кризиса **с 2007 по 2009 год**: около **пяти с половиной лет** (с октября 2007 по март 2013 года).
- После обвала **с 2000 по 2002 год**: около **семи лет** (с марта 2000 по май 2007 года), а индексу Nasdaq Composite понадобилось около 15 лет.

Реинвестированные дивиденды немного сокращали эти сроки, но вывод остаётся в силе: тот, кто вложил всё на пике, мог много лет ждать, чтобы выйти в ноль, а отдельная акция может не восстановиться вообще. Поэтому так важны диверсификация, вложение денег по частям и привычка не держать в акциях деньги, которые скоро понадобятся. Об этом рассказывают уроки 14 и 15.

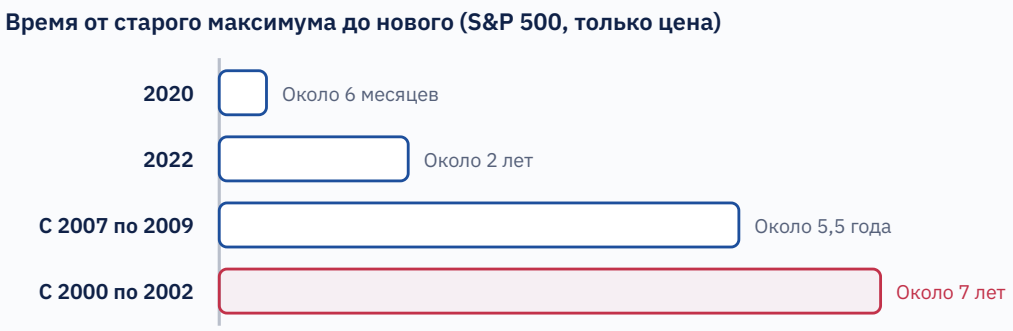


Рисунок 6. За каждым прошлым медвежьим рынком S&P 500 следовал новый максимум, но ожидание длилось от нескольких месяцев до нескольких лет.

Как пережить бычий и медвежий рынок

Инвесторы и трейдеры по-разному справляются с рыночными циклами:

- **Долгосрочные инвесторы** обычно остаются в рынке, потому что пропуск сильных отскоков, которые часто бывают в начале нового бычьего рынка, может обойтись дороже, чем сам медвежий рынок. Многие продолжают регулярно вкладывать одинаковые суммы во время спада и покупают больше акций по более низким ценам.
- **Трейдеры** подстраиваются под тренд. На бычьем рынке покупка на откатах обычно работает. На медвежьем рынке часто бывают резкие подъёмы на 10% и больше, но они нередко сходят на нет. Такой подъём называют **ралли медвежьего рынка** (bear market rally). Некоторые трейдеры также зарабатывают на падении цен с помощью коротких продаж, сложного и рискованного приёма, который разбирает средний уровень.
- **Всем** помогает план, составленный в спокойное время: сколько риска брать, когда добавлять и когда сокращать позиции и сколько держать в денежных средствах.

Бычий и медвежий рынки представляют собой части одного цикла. Цель не в том, чтобы избежать каждого падения, этого не может никто, а в том, чтобы никакое падение не вынудило вас уйти с рынка в самый неподходящий момент.

Почему это важно для трейдеров

- **Основной тренд важен.** Стратегии, которые работают на бычьем рынке, например покупка на откатах, на медвежьем часто не работают, и наоборот.
- **Ралли медвежьего рынка бывают резкими.** Некоторые из крупнейших однодневных подъёмов в истории пришлись на медвежьи рынки. Один сильный день сам по себе не означает, что медвежий рынок закончился.
- **На медвежьем рынке растёт волатильность.** Дневные колебания становятся больше, спреды шире, а гэпы чаще, поэтому размер позиций обычно уменьшают.
- **О тренде судят по структуре.** Коррекции бывают на любом таймфрейме. Пока максимумы и минимумы продолжают расти, падение остаётся коррекцией внутри восходящего тренда. Никакой фиксированный процент не говорит, что тренд сменился.

Ключевые термины

Бычий рынок (bull market)	Долгий восходящий тренд с более высокими максимумами и минимумами и общей уверенностью инвесторов.
Медвежий рынок (bear market)	Долгий нисходящий тренд с более низкими максимумами и минимумами и слабеющей уверенностью инвесторов.
Коррекция (correction)	Движение против основного тренда, после которого тренд часто продолжается. Его размер зависит от таймфрейма.
Исторический максимум (all-time high)	Самый высокий уровень закрытия, которого когда-либо достигали индекс или акция.
Просадка (drawdown)	Падение от максимума до последующего минимума, обычно в процентах.
Пузырь (bubble)	Период, когда цены поднимаются намного выше уровня, который могут оправдать прибыль или фундаментальные показатели, часто на волне ажиотажа.
Рецессия (recession)	Значительный спад экономической активности, который часто определяют как сокращение производства не менее двух кварталов подряд.

Ралли медвежьего рынка (bear market rally)	Резкий, но временный рост цен во время медвежьего рынка.
Время восстановления	Сколько времени нужно ценам, чтобы после медвежьего рынка вернуться к прежнему максимуму.

Главное

1. Бычий рынок представляет собой долгий восходящий тренд с более высокими максимумами и минимумами. Медвежий рынок представляет собой долгий нисходящий тренд с более низкими максимумами и минимумами. Коррекция означает движение против основного тренда, и её размер зависит от таймфрейма.
2. С 1928 года у S&P 500 было 27 медвежьих рынков, которые в среднем длились около 289 дней при падении на 35%. Бычьи рынки в среднем длились около 988 дней при росте на 112%.
3. Глубина известных медвежьих рынков составляла от примерно −86% (с 1929 по 1932 год) до примерно −25% (2022 год), а их причины сильно различались.
4. Бычий рынок, начавшийся 12 октября 2022 года, к рекордному закрытию 6 октября 2026 года принёс около 119%, несмотря на падение на 18,9% в 2025 году.
5. Восстановление занимало от примерно шести месяцев до примерно семи лет. План, составленный в спокойное время, помогает не продавать в худший момент.

Проверьте себя

Обведите один ответ на каждый вопрос. Ответы с пояснениями находятся на следующей странице. Пройти этот тест можно и онлайн на markettalks.info, сразу узнав свой результат.

1. Что такое медвежий рынок?

- A Любой день, когда рынок падает
- B Короткое падение на несколько процентов
- C Долгий нисходящий тренд с более низкими максимумами и минимумами
- D Год без дивидендов

2. В 2025 году S&P 500 упал на 18,9% с 19 февраля по 8 апреля, а затем обновил максимумы. Чем было это падение?

A Медвежьим рынком
B Глубокой коррекцией внутри бычьего рынка
C Бычьим рынком
D Рецессией

3. Сколько в среднем длился медвежий рынок S&P 500 с 1928 года по данным Hartford Funds и Ned Davis Research?

A Около 289 дней
B Около 2 недель
C Около 5 лет
D Около 10 лет

4. Какую примерно долю времени за последние 95 лет акции НЕ находились на медвежьем рынке?

A Около 22%
B Около 50%
C Около 78%
D Около 99%

5. Какой из этих медвежьих рынков был самым глубоким?

A 2020 год, COVID-19
B 2022 год, инфляция и ставки
C С 2007 по 2009 год, финансовый кризис
D С 1929 по 1932 год, Великая депрессия

6. Когда начался нынешний бычий рынок?

A 9 марта 2009 года
B 23 марта 2020 года
C 12 октября 2022 года
D 8 апреля 2025 года

7. Когда в типичном эмоциональном цикле многим инвесторам комфортнее всего покупать?

A Вблизи дна, во время паники

B Вблизи вершины, во время азарта и эйфории

C Только в праздники

D Инвесторы всегда чувствуют одно и то же

8. Сколько примерно времени понадобилось S&P 500 после обвала с 2000 по 2002 год, чтобы вернуться к максимуму марта 2000 года, если считать только по цене?

A Около шести месяцев

B Около двух лет

C Около семи лет

D Он так и не восстановился

Ответы

1 C

Долгий нисходящий тренд с более низкими максимумами и минимумами

Медвежий рынок означает долгий период падения цен, когда каждый максимум и каждый минимум ниже предыдущего. Короткое движение против основного тренда называют коррекцией.

2 B

Глубокой коррекцией внутри бычьего рынка

Падение шло против основного восходящего тренда, а затем цены обновили максимумы, и тренд продолжился. Поэтому это глубокая коррекция внутри бычьего рынка, начавшегося в 2022 году.

3 A

Около 289 дней

Средний медвежий рынок длился около 289 дней, примерно девять с половиной месяцев. Средний бычий рынок длился около 988 дней.

4 C

Около 78%

Медвежьи рынки заняли около 21 года из последних 95 лет, поэтому около 78% времени акции росли.

5 D

С 1929 по 1932 год, Великая депрессия

С 1929 по 1932 год S&P 500 упал примерно на 86%. Во время кризиса с 2007 по 2009 год падение составило около 57%.

6 C

12 октября 2022 года

Минимум медвежьего рынка S&P 500 пришёлся на 12 октября 2022 года, на уровень 3577,03. После падения на 18,9% в 2025 году индекс обновил максимумы, и бычий рынок продолжился.

7 B

Вблизи вершины, во время азарта и эйфории

Растущие цены создают ощущение, что покупать безопасно, поэтому многие инвесторы покупают вблизи вершины и в панике продают вблизи дна, то есть делают обратное тому, что работает.

8 C

Около семи лет

Индекс вернулся к максимуму марта 2000 года в мае 2007 года, примерно через семь лет. После обвала 2020 года восстановление заняло всего около шести месяцев.

ИСТОЧНИКИ

- Hartford Funds, 10 фактов о медвежьих рынках, которые стоит знать: https://hartfordfunds.com/practice-management/client-conversations/managing-volatility/bear-markets.html

- Motley Fool через Mitrade, история показывает, что каждый бычий рынок S&P 500, доживший до четырёх лет, продолжался (октябрь 2026 года): https://www.mitrade.com/insights/news/live-news/article-8-2149172-20261009
- Reuters через Yahoo Finance, S&P 500 впервые за 2 года закрылся на рекордном уровне (19 января 2024 года): https://finance.yahoo.com/news/us-stocks-p-500-notches-234311632.html
- Reuters через Investing.com, S&P 500 закрылся на самом низком уровне почти за год (8 апреля 2025 года): https://www.investing.com/news/economy-news/futures-rise-after-heavy-losses-on-hopes-of-talks-over-tariffs-3972893
- Reuters через Investing.com, прощай, самый короткий медвежий рынок в истории S&P 500 (август 2020 года): https://www.investing.com/news/stock-market-news/say-goodbye-to-the-shortest-bear-market-in-sp-500-history-2270085

Market Talks

ПРОДОЛЖАЙТЕ ОБУЧЕНИЕ

Далее: урок 13
ETF и индексные фонды

Этот урок входит в курс «Акции» Образовательного центра MARKET TALKS. Уроки начального уровня бесплатны, в каждом есть тест и PDF для скачивания. Уроки среднего и продвинутого уровней доступны участникам.

Образовательный центр
Уроки от базовых принципов до продвинутых тем

Анализ рынков
Технический и фундаментальный анализ ключевых рынков

Отчёты
Биткоин, золото, серебро, SPX и другое

markettalks.info

Telegram @MARKET_TALKS

Только в образовательных целях. Ничто в этом документе не является финансовой рекомендацией. © 2026 MARKET TALKS. Вы можете свободно делиться этим PDF без изменений.