

*Овсянникова М.А.,*

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры «Физическая культура и спорт»*

*Российский университет транспорта РУТ(МИИТ)*

*Россия, Москва*

*Биндусов Е.Е.,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*профессор кафедры «Теория и методика гимнастики»*

*Московская государственная академия физической культуры*

*Россия, Малаховка*

*Миронова Е.А.,*

*старший преподаватель*

*Российский государственный аграрный университет*

*Россия, Москва*

## **СКАЙРАННИНГ И ТРЕЙЛРАННИНГ КАК НОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

***Аннотация:** В статье рассматривается проблема скайраннинга и трейлраннинга как способа повышения физической активности. Автор проводит интервью с ведущим тренером по данным видам спорта, с целью расширения знаний о скайраннинге и трейлраннинге. Краткий анализ данных видов спорта.*

***Ключевые слова:** Физическая активность, скайраннинг, трейлраннинг, малоподвижный образ жизни.*

***Abstract:** the article deals with the problem of skyrunning and trail running as a way to increase physical activity. The author conducts an interview with the leading trainer in these sports, in order to expand knowledge about skyrunning and trailrunning. Brief analysis of these sports.*

**Keywords:** *Physical activity, skyrunning, trailrunning, sedentary lifestyle.*

В настоящее время существуют большое разнообразие двигательной активности. Популярность набирают такие виды спорта как скайраннинг и трейлраннинг. Данные виды спорта схожи между собой, но все же имеют и различия.

В ходе написания статьи нами был использован анализ научной - методической литературы по вопросу скайраннинга и трейлраннинга для изучения правил и особенностей, а также интервьюирование.

В последнее время все большую популярность приобретает трейлраннинг. Это бег по пересеченной местности, включающий в себя элементы кросса, горного бега. Соревнования проводятся на дистанциях различной протяженности и проходят в самых разнообразных ландшафтных зонах: холмы, пустыни, густые леса, равнины. Зачастую перепад высоты составляет более тысячи метров. Как говорят опытные любители бега по лесам и полям, трейлраннинг – это одновременно и спорт, и приятное времяпрепровождение. Преодолевая трудности вроде погоды, огромного набора высоты, усталости, жажды и голода, одновременно получаешь яркие эмоции от окружающей природы и своих возможностей [1, с. 23]. В ноябре 2015 года ИААФ сделала трейлраннинг одной из дисциплин лёгкой атлетики.

Нами было проведено интервью с тренером и человеком, который много лет занимался скайраннингом и трейлраннингом. Ниже мы представляем вопросы, которые мы использовали в интервью и ответы ведущего тренера.

1. Можно ли адаптировать тренировки по данному виду спорта на неспециализированной площадке?

Да. Что касается трейлраннинга, то его лучше проводить на природных ландшафтах, тем самым, чтобы тренировочный процесс проходил в естественной среде, но при этом весь маршрут спортсменов должен быть промаркирован. Скайраннинг тоже лучше проводить в природной среде, но при

этом каждый участник данного вида спорта должен знать технику безопасности и при необходимости иметь при себе специализированное оборудование.

2. Можно ли неподготовленному человеку начать заниматься данным видом спорта?

Можно, но лучше, чтобы у человека был опыт в циклических видах спорта, так как для скайраннинга и трейлраннинга важна выносливость тренирующегося.

3. Что необходимо новичку для занятий?

В первую очередь новичку необходимо ознакомиться с техникой безопасности. А так, новичку необходимо приобрести форму или удобную одежду, в которой он будет тренироваться, кроссовки. Для скайраннинга нужно будет приобрести необходимое специализированное оборудование. Также нужен рюкзак, питьевую воду, на случае солнцепека можно надеть бандану.

4. Из чего состоит тренировка?

Перед тренировкой лучше всего провести разминку, чтобы разогреть мышцы тела во избежание травматизма. Затем происходит непосредственно бег. После активной части тренировки рекомендуется провести дыхательные упражнения.

5. Можно ли данный вид спорта отнести к экстремальному? Если да, то почему?

Да. В России скайраннинг и трейлраннинг начали набирать популярность недавно. Весь тренировочный процесс лучше всего проводить в природных условиях, а природные условия не предсказуемы, именно поэтому данные виды спорта можно считать экстремальными.

Исходя из интервью с тренером, нам стало ясно, что данные виды спорта должны проходить в естественных природных условиях.

Несомненно, представленные два вида спорта оказывают положительное влияние на организм человека в целом. Скайраннинг и трейлраннинг являются циклическим видом спорта, что хорошо развивает координацию, силу, выносливость и умение сохранять концентрацию долгое время. Польза бега по

горам в том, что он помогает включить в работу практически все группы мышц ног, спины, верхнего плечевого пояса, кора.

Техника бега по пересеченной местности предусматривает более короткий шаг и более сильное отталкивание от поверхности (которая может быть все более непредсказуемой с каждым шагом). Более активно работают стабилизирующие мышцы, локти разведены намного шире, для лучшего равновесия, ноги приходится поднимать значительно выше, в результате чего намного активнее работает четырехглавая мышца бедра. Шаг имеет разную длину. Перепрыгивание с камня на камень, повороты и торможения, иногда приходится резко менять траекторию движения, преодолевая природные преграды [2, с. 49].

Техника бега во время преодоления горной дистанции важна так же, как и во время гладкого бега. Опытный тренер, специализирующийся в беге по пересеченной местности, поможет вам провести анализ вашей нынешней техники и посоветует как бежать более эффективно, повысить КПД, снизить энергозатраты. Правильная техника помогает экономить силы и включить в работу нужные группы мышц. Специалисты в этой области неофициально различают две основные техники бега в гору: «от бедра» и «на икроножной мышце». Что подразумевает более активное использование одной из этих мышц.

Циклические виды спорта, к которым относится трейлраннинг и скайраннинг, направлены на развитие выносливости. Желательно делать интервалы на реальном рельефе — лесные, горные тропы, лесопарковая зона. Ускорения выполнять не только в гору, но и с горы. Почти во всех городах России есть лесопарковые зоны, имеющие хотя бы минимальный перепад высоты. Основная задача любого тренировочного процесса сводится к повышению адаптационных свойств организма.

Исходя из вышеперечисленного мы видим, что скайраннинг и трейлраннинг является отличным способом для повышения физической активности. В ходе тренировочного процесса данными видами спорта развиваются почти все группы мышц, что повышает выносливость организма.

### **Список использованной литературы:**

1. Германов, Г.Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов. / Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 9. – С. 20-28.
2. Коллери, Ш. Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта. И.:Пресс Книга, 2014. – 139 с.
3. Круглик И.И., Круглик И.П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных ВУЗов // Психология, социология и педагогика. 2012. - № 6.