

6. Сапрун С. Т. Олімпійська освіта, проблеми та шляхи її практичної реалізації в загальноосвітніх навчальних закладах / С. Т. Сапрун // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія №15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт” / За заг. ред. Г.М. Арзютова.- К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011.- Випуск 13.- С. 557-560.

**Романа Сіренко, [orcid.org/0000-0001-9100-4709](https://orcid.org/0000-0001-9100-4709)**  
**Ірина Кушнір, [orcid.org/0000-0002-1758-4204](https://orcid.org/0000-0002-1758-4204)**

## **ТРЕЙЛРАННІНГ ЯК ВИД СПОРТУ ТА СПОСІБ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДІ**

Львівський національний університет імені Івана Франка

**Анотація.** У публікації проаналізовано особливості занять трейлраннігом для сучасної молоді, охарактеризовано сприятливий вплив цього виду бігу на організм спортсмена. Визначено, що заняття бігом по рельєфній місцевості вимагають від спортсмена високого рівня фізичної підготованості, а саме – витривалості, спритності, сили, вміння концентрувати увагу та контролювати власні зусилля й функціональний стан організму.

**Ключові слова:** трейлранніг, біг, дозвілля, молодь.

**Annotation.** The publication analyzes the features of trail running for today's youth, characterizes the beneficial effect of this type of running on the athlete's body. It was determined that cross-country running requires a high level of physical fitness from the athlete, namely endurance, dexterity, strength, the ability to concentrate and control one's own efforts and the functional state of the body.

**Key words:** trail running, running, leisure, youth.

**Актуальність теми дослідження.** Останнім часом набуває значної популярності біг поза стадіоном, як різновид змагальної діяльності на відкритій місцевості. Такі забіги поділяються на різні рівні складності залежно від ландшафту і рельєфу місцевості трас. Одним різновидів бігу є трейлранніг. В Україні цей вид спортивної дисципліни також називають бігом по бездоріжжю.

Згідно з визначенням Міжнародної асоціації трейлраннінга (ITRA) «трейлранніг» це: «піше змагання в природному оточенні з можливими ділянками асфальту, яких не більше 20 % від загальної довжини дистанції, з обов'язковою розміткою або

опублікованими GPS треком траси». Отже, трейлранінг – це біг по природному рельєфу.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості занять трейлраннігом; охарактеризувати трейлраннінг як вид спорту та засіб для активного дозвілля молоді.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; структурно-логічний метод.

**Результати дослідження.** Головною відмінністю трейлраннінга від кросового бігу є ландшафт, де проходить тренування. Зазвичай, це місцевість із височинами, пагорбами або гори, а також густі ліси, пустелі. Часом на маршруті перепад висот становить більше однієї тис. метрів. Даний вид бігу дарує чудові, мало з чим можна порівняти відчуття. В процесі трейлраннінга спортсмен зливається з природою, відчуває свободу.

Популярність трейлу пояснюють тим, що кожен спортсмен може вибрати для себе найкомфортнішу дистанцію, пробігти її в зручному темпі, насолоджуючись красою природного ландшафту. Крім того, трейл сприяє втраті ваги і набору м'язової маси, оскільки під час бігу по бездоріжжю людина задіює більше м'язових груп, а навантаження на них під час спусків і підйомів відбувається з інтервалами.

Трейлраннінг передбачає пересування по складній дистанції з різними видами ґрунту – камінням, глиною, піском, снігом, болотом, що потребує додаткових затрат енергії, збільшує час подолання дистанції, пришвидшує настання загальної втоми. Варто відзначити, що пересування по брудним, пухким ґрунтам і поверхням, де ноги доводиться піднімати високо, або кросівки прослизують, кудись провалюються, вимагає від організму підвищеного рівня спритності, координації, додаткової витрати енергії і кисню, а значить, і значної пульсової вартості.

Трейлраннінг відмінно розвиває: координацію, силу, витривалість, вміння довгий час зберігати концентрацію.

Бігун повинен бути уважним протягом всієї дистанції та приймати рішення, як правильно поставити ногу, як безпечно зробити наступний крок, як подолати перешкоду на шляху. Все це робить заняття трейлраннігом дуже насиченими, різноманітними і цікавими. Можна сказати, що трейлраннінг – це своєрідне пригода.

Однак за рівнем травматичності це досить безпечний вид бігу. Головне – бути уважним і обережним за умови подолання ділянки зі слизькими каменями, скелями тощо.

Чинники навколишнього середовища, які спричиняють дію на трейлраннера: клімат; флора; наявність водойм, в тому числі з питною водою; температура і вологість повітря; опади; наявність і кількість тіні на маршруті; хмарність та туман; час доби.

Трейлраннінг вважається індивідуальним видом спорту, хоча тренування, зазвичай, відбуваються в групах. Звичайні бігові дистанції – 5 км, 10 км, 20 км, 30 км, марафон - 42 км, 50 км 70 км і 80 км. Все, що більше марафону, носить назву ультрамарафон.

Змагань трейлраннінгу проводиться чимало, зокрема й на теренах України, зокрема: Chornohora Sky Marathon, Gorgany Ultra Trail, 100БукоМиль, Skole\_Ultra\_Trail – це лише короткий список українських трейлових подій, на яких можна випробувати свої сили.

**Висновок.** Заняття бігом по рельєфній місцевості вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготованості, а саме – витривалості, спритності, сили, вміння концентрувати увагу та контролювати власні зусилля й функціональний стан організму. Трейлраннінг є відмінним засобом активного дозвілля для молоді, передбачає нові враження, ознайомлення з цікавими маршрутами, єднання з природою тощо.

#### **Список літератури.**

1. <https://www.runnersworld.com/nutrition-weight-loss/a27239887/collagen-supplement-benefits/>
2. <https://www.runnersworld.com/gear/a27377428/best-trail-running-gear/>  
<https://www.runnersworld.com/trail-running/a20803263/trail-racing>
3. <https://www.runnersworld.com/trail-running/a28566798/trail-marathon-training/>

**Сопотницька О.В.<sup>1</sup> [orcid.org/0000-0003-2527-5097](https://orcid.org/0000-0003-2527-5097)  
Сопотницький Р.С.<sup>2</sup>**

### **ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ - ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет  
ім.В.Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів  
№27ім.Віктора Гурняка

**Анотація.** У публікації розкривається значення позаурочних занять з фізичного виховання учнівської молоді як важливого