// ЦИТИСЭ. – № 5 (22), 2019. – С. 252–261.

REFERENCES

1. Ashkinazi, S.M. (1994), “Characteristic features, problems and ways of development of hand-to-hand combat and combat single combats in the system of training and education of military personnel”, *Theory and methodology of physical training*, No. 1, pp. 105–109.

2. Ashkinazi, S.M. (2001), *Questions of the theory and practice of hand-to-hand combat in the Armed Forces of the Russian Federation: monograph*, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg.

3. Ashkinazi, S.M. and Kuzmin, V.V. (2008), “Innovations in the development of theory and practice of training military personnel in hand-to-hand combat (research results of the last 20 years)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7, pp. 6-11.

4. Baturin, A.E. (2006), *The development of personal properties and physical qualities in the training of military personnel in hand-to-hand combat*, dissertation, St. Petersburg.

5. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S., Luzin, S.V. and Ryzhov, K.S. (2019), “Influence of the complex of pedagogical conditions on the physical self-improvement of cadets of the universities of Rosgvardia”, *The world of education - education in the world*, Vol. 76, No. 4, pp. 266–273.

6. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S. and Ryzhov K.S. (2020), “On the problem of self-education and self-improvement in the process of physical training of cadets of universities of the Russian Guard”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 182, No. 4, pp. 483–485.

7. Larin, A.N. and Kruchinina, K.S. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *CITIZE*, Vol. 22, No. 5, pp. 252–261.

Контактная информация: Larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2022

УДК 796.422

ТРЕЙЛРАННИНГ КАК НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Валентина Григорьевна Купцова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Галина Владимировна Боброва**, кандидат педагогических наук, **Татьяна Михайловна Михеева**, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург*

Аннотация

В статье изложены материалы исследования направленного на изучение отношения студенческой молодежи к занятиям трейлраинигом. Рассмотрен трейлраиннг, как новый вид двигательной активности, предлагаемый студентам для самостоятельных занятий в свободное от учебы время. Выявлена степень вовлеченности студентов в самостоятельные тренировки бегом по пересеченной местности. Среди молодежи, активно занимающихся этим видом двигательной активности, определены ведущие причины, мотивирующие их к активным тренировкам. Результаты исследования показали, что трейлраинигом занимаются студенты, имеющие опыт занятий спортом в период обучения в школе, в тоже время данные опроса показывают, что большинство студентов хотели бы заниматься трейлариннгом под руководством тренера или в группе. Результаты исследования показали потенциал трейларинnга как нового вида двигательной активности в приобщении студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: трейлраннинг, студенческая молодежь, отношение, самостоятельные занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p235-238

TRAIL RUNNING AS A NEW TYPE OF MOTOR ACTIVITY IN POPULARIZING THE SPORTS MOVEMENT AMONG STUDENTS

***Valentina Grigorievna Kuptsova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Galina Vladimirovna Bobrova**, the candidate of pedagogical sciences, **Tatyana Mikhailovna Mikheeva**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University, Orenburg*

Abstract

The article presents the materials of the study aimed at studying the attitude of student youth to trail running. Trail running is considered as a new type of motor activity offered to students for self-study in their free time. The degree of students' involvement in independent training by cross-country running was revealed. Among young people actively involved in this type of physical activity, the leading reasons motivating them to active training have been identified. The results of the study showed that trail running is practiced by students, who have experience in sports while studying at school, at the same time, the survey data show that most students would like to do trail running under the guidance of the trainer or in a group. The results of the study showed the potential of trail running as a new type of physical activity in introducing students to sports.

Keywords: trail running, student youth, attitude, self-study.

ВВЕДЕНИЕ

Трейларинг – это разновидность оздоровительного бега, особенность которого заключается в беге по пересеченной местности. При этом ландшафт может быть самого разнообразного характера, это может быть лесистая местность с неровной почвой, горы или песчаный берег реки, в любом случае этот вид бега характеризуется отсутствием беговой дорожки или специально подобранной трассы. Бег в условиях пересеченной местности требует определенной техники шага: заставляет занимающегося поднимать выше ноги, менять длину шага, переходить на шаг или прыжки. Трейларинг развивает ловкость, внимание, координацию движений, в беге по пересеченной местности увеличивается расход энергии в сравнении с бегом на стадионе или по городским улицам, происходит постоянное изменение частоты сердечных сокращений.

Трейлраннинг набирает всё большую популярность и становится одним из средств физической подготовки молодежи. Этот вид легкой атлетики характеризуется общедоступностью, он развивается и привлекает людей разных категорий и физической подготовленности. Трейлраннинг является компонентом здорового образа жизни, выполняет задачи по повышению двигательной активности и оздоровлению занимающихся, проведению досуга в экологически чистой атмосфере, дает возможность выбора маршрута по расстоянию и сложности отвечающего индивидуальным показателям физической подготовленности занимающегося.

Несмотря на то, что существуют многочисленные исследования по разным направлениям легкой атлетики, исследования по изучению особенностей оздоровительного бега по пересеченной местности представлены в небольшом количестве. Учеными представлены работы по изучению особенностей методики проведения тренировочных занятий и соревновательных забегов на длинные дистанции по пересеченной местности [3, 4]. Многочисленные работы посвящены физиологическим и биомеханическим факторам оздоровительного бега при неровностях рельефа [5, 6]. Ряд работ посвящен мотивационным факторам, побуждающих студентов заниматься оздоровительным бегом. По мнению ученых, ведущей тенденцией к занятиям спортом является активная жизненная позиция, желание быть в тонусе [7]. Не смотря на многочисленные работы ученых-педагогов по теме оздоровительного бега по пересеченной местности, некоторые аспекты по этой теме остаются не изученными.

Пик популярности оздоровительного бега по пересеченной местности среди молодежи пришелся на период введения дистанционного обучения в связи с эпидемиологиче-

ской ситуацией в стране. Ковид-ограничения заставили людей больше заниматься самостоятельно, выбирая и планируя свои тренировки с учетом индивидуальных предпочтений и физической подготовленности. Актуальность исследования обусловлена особенностью преподавания физической культуры в условиях дистанционного обучения, и в связи с этим выбором трейлариннга как формы физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельных тренировок.

Цель исследования – определить отношение студенческой молодежи к трейлраннингу и выявить причины, побуждающие их заниматься бегом по пересеченной местности в свободное время. В ходе исследования решались задачи: определить степень вовлеченности студенческой молодежи в занятия бегом, в том числе и трейлраннингом; какие мотивы повлияли на выбор данного вида двигательной активности; как регулярно обучающиеся занимаются трейлариннгом. Кроме того, в процессе исследования нас интересовал вопрос, в какой степени занятия оздоровительным бегом влияют на жизнь занимающихся этим видом двигательной активности.

В исследовании применялись методы: опрос, беседа, анализ литературных источников по теме оздоровительного бега, методы математической статистики.

Опрос проводился в два этапа, на первом этапе определялось отношение студентов к самостоятельным занятиям трейлраннингом. На втором этапе исследования среди студентов, активно занимающихся оздоровительным бегом, определялись причины, побуждающие их к регулярным тренировкам, выявлялось отношение к трейлариннгу как к компоненту спортивного стиля жизни.

В исследовании приняли участие студенты Оренбургского государственного университета первого и второго курса обучения филологического факультета и факультета журналистики юноши и девушки, всего 140 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования на первом этапе показали, что только 7% от всех респондентов занимаются трейлариннгом регулярно, еще 17,86% увлекаются оздоровительным бегом время от времени, 40% студентов никогда не занимались видами физической культуры самостоятельно. Среди опрашиваемых студентов 33,57% готовы заниматься трейлариннгом, но только под руководством тренера или в группе, 2 человека (1,43%) сделали заявление, что они никогда не занимались бегом и не собираются.

Студенты, которые регулярно или время от времени занимаются трейлариннгом (35 человек), связывают начало тренировок с поступлением в университет. Они отмечают, что более часто стали тренироваться с начала введения ограничительных мер по посещению аудиторий университета. 60% опрашиваемых тратит на тренировки по бегу 4,5 часа в неделю, 28, 57% тратит менее 2 часов в неделю, 11,43% тренируется более 10 часов в неделю.

Опрос респондентов второго этапа исследования показал основные причины, следуя которым они начали заниматься этим видом спорта: это их привлечение близкими людьми к занятиям бегом по пересеченной местности – родственников или друзей; наличие в шаговой доступности подходящей местности для трейлариннга – Зауральная роща, лес «Дубки» и парк имени 50-летия ВЛКСМ. Следует отметить, что обе эти причины сочетались в ходе опроса одновременно. Третья причина, заставляющая молодых людей заниматься трейлариннгом – желание сохранить физическую форму. Кроме того, респонденты отмечали моральное удовлетворение от близости с природой, которое они получают во время пробежек.

Исследования показали, что у всех занимающихся был опыт занятий спортом или физической культурой вне школы. 60% опрошенных ранее занимались в спортивных секциях по различным видам спорта. Еще 40% имеют семейный опыт занятий физической культурой – их семья участвовала в различных спортивно-массовых мероприятиях и

предпочитала физически активные и спортивные виды досуга.

В ходе исследования, рассматривая влияние занятий бегом по пересеченной местности на аспекты жизни студентов, нами была получена оценка положительного воздействия трейларинга не только на физическое состояние опрашиваемых, но и на их общее настроение. Были отмечены такие положения как идея «преодолеть себя», способность во время трейларинга полностью отключиться от будней. Занимающиеся указали, что даже не регулярные занятия трейлариингом способствуют сохранению режима сна и питания, отказу от вредных привычек. Они уверены, что продолжат заниматься этим видом спорта и после окончание учебы в университете.

ВЫВОД

Исследования показали, что трейлариингом занимается исключительно молодежь, имеющая опыт спортивной деятельности, накопленный в период обучения в школе. Основными причинами занятий трейлариингом является близость и доступность соответствующей для проведения занятий местности. Регулярные занятия бегом по пересеченной местности, как показало исследование, действительно влияют на организацию спортивного стиля жизни студентов. Обращает внимание на себя тот факт, что студенты, не имеющие опыта самостоятельных занятий спортом, готовы заниматься трейлариингом под руководством преподавателя. Анализируя результаты исследований, можно предположить, что направленная работа по ознакомлению студентов с трейлариингом, как видом двигательной активности и физической тренировки в свободное от учебы время будет способствовать приобщению большего числа молодежи к занятиям спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ветренко А.А. Особенности функциональной тренировки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, специализирующихся в беге по пересеченной местности / А.А. Ветренко, С.В. Твердохлебова, Е.Н. Черемисова // Наука и современность. – 2014. – № 30. – С. 74–77.

2. Мотивационно-ценностные ориентиры участников массовых соревнований по бегу / В.Г. Иванов, С.И. Смирнов, Ю.А. Ковалева, С.Г. Тимофеева, Ш.А. Керимов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 54–56.

3. Камышный В.А. Программирование физической подготовленности бегунов-трейлраннеров / В.А. Камышный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 8 –96.

4. Митрофанов А.А., Оценка продолжительности и интенсивности нагрузки в трейлраннинге / А.А. Митрофанов, С.Н. Литвиненко С.Н.// Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 1. (47). – С. 40–45.

5. Овчинников Ю.Д. Биомеханика бега: трейлраннинг и сайклинг / Ю.Д. Овчинников, Ю.В. Жирова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 5. – С. 76–79.

REFERENCES

1. Vetrenko, A.A., Tverdokhlebova, S.V. and Cheremisova, E.N. (2014) “Features of functional training of runners for long and ultra-long distances specializing in cross-country running”, *Nauka i sovremenno*st, No. 30. pp. 74–77.

2. Ivanov, V.G., Smirnov, S.I., Kovaleva, Yu.A., Timofeeva, S.G. and Kerimov, Sh.A. (2020) “Motivational and value orientations of participants in mass running competitions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 12. pp. 54–56.

3. Kamyshny, V.A. (2021) “Programming of physical fitness of trail runners”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 10. pp. 89–96.

4. Mitrofanov, A. A. and Litvinenko, S.N. (2016) “Assessment of the duration and intensity of the load in trail running”, *Extreme human activity*. No. 1. (47). pp. 40–45.

5. Ovchinnikov, Yu.D. and Zhirova, Yu.V. (2017) “Biomechanics of running: trail running and cycling”, *Actual problems of humanities and natural sciences*, No. 5. pp. 76–79.

Контактная информация: cova.hand@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 07.03.2022