

Практичне заняття № 2. Рухові системи оздоровлення (стрибки зі скакалкою, скандинавська ходьба, скайраннінг)

План:

1. Стрибки зі скакалкою
2. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка
3. Лікувальний біг на другому диханні лікаря Панфілова
4. Скандинавська ходьба
5. Скайраннінг

1. Стрибки зі скакалкою

Стрибки зі скакалкою зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг. Щоб досягти аеробного тренувального ефекту, необхідно стрибати не менше 15 хв. з періодичністю не менше трьох разів на тиждень. Якщо треба позбутися зайвої маси тіла, варто стрибати не зупиняючись протягом 30 хв. Науковці вважають, що ефективність стрибків зі скакалкою сягає 90 % ефективності тривалого бігу, якщо визначати її за рівнем споживання кисню та кількістю спалених калорій. Стрибаючи через скакалку, людина виконує у тридцять разів більше механічної роботи, ніж бігаючи. На рівень навантажень мають вплив технічні навички, кількість підстрибувань за хвилину, вид стрибків (на одній нозі, на двох, змінюючи тощо).

Загальні витрати енергії під час стрибків зі скакалкою залежать від маси тіла і темпу виконання вправ (табл. 1).

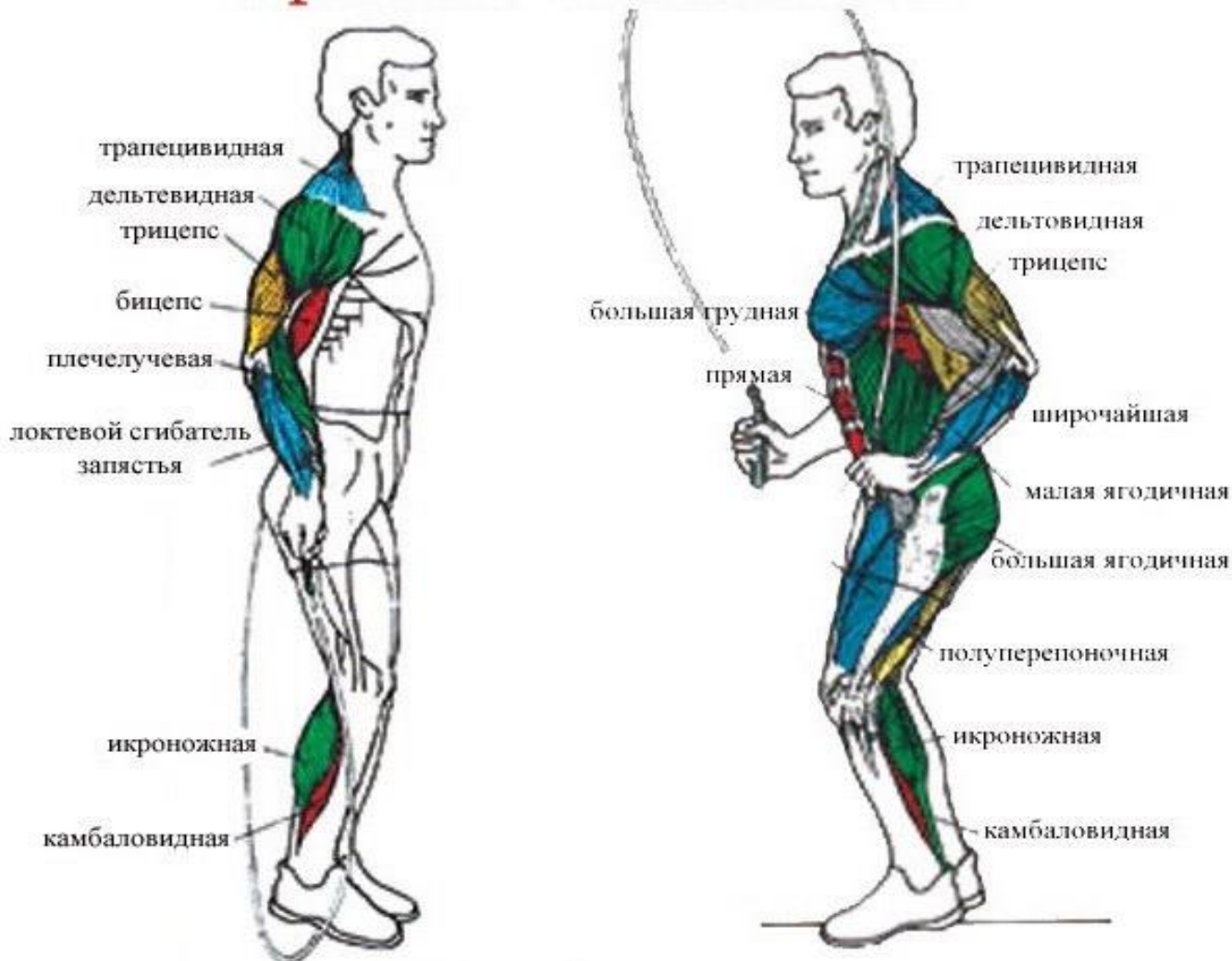
Таблиця 1

Загальні витрати під час стрибків зі скакалкою, ккал/хв.

Маса тіла, кг	Швидко	Повільно
50	7,5	9,2
54,5	8,2	10
59,1	8,9	10,9
63,6	9,5	11,8
68,2	10,2	12,5
72,7	10,9	13,4
77,3	11,6	14,2
81,8	12,3	15
86,4	13	15,9
90,9	13,6	16,7
95,4	14,4	17,5
100	15	18,4

Примітка: Щоб визначити загальні енерговитрати, треба помножити показники на тривалість аеробної фази виконання вправ зі скакалкою.

прыжках на скакалке



2. Програма тренування зі скакалкою Є. Бокка

Програма розрахована на осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Кожна вправа виконується 10 - 30 разів. Залежно від рівня фізичної підготовленості виконують до трьох серій з перервами між серіями 60 - 120 с. За відсутності можливості 10-кратного повторення вправ у кожній серії виконують три серії з максимально можливою кількістю стрибків і скороченням перерв, між серіями (табл. 2).

Таблиця 2

Тренувальна програма зі скакалкою

Вид стрибка	Тривалість вправи, хв.	Кількість серій	Пауза відпочинку, с	Кількість занять на тиждень
Для початківців				
Стрибки на двох ногах синхронно	0,5 – 1,5	3	30	5
	1,5 – 2,0	3	30	5
	2,0 – 3,0	3	60-120	5

Для фізично підготовлених				
Варіант 1				
Стрибки:				
на двох ногах	0,5 - 1	1	30	1-5
на одній нозі почергово	0,5	1	30	1-5
на двох ногах	1,5	1	30	1-5
на одній нозі почергово	0,5	1	30	1-5
на двох ногах	1,5	1	30	1-5
Варіант 2				
Стрибки:				
на двох ногах	1,0	3	30	3-5
на одній нозі почергово	0,5	1	30	3-5
на двох ногах	1,0	3	30	3-5
біговим кроком	1,5	1	30	3-5
на двох ногах	1,0	1	60-120	3-5
Варіант 3				
Стрибки:				
на двох ногах	3,0	1	30	3-5
на одній нозі почергово	0,5	1	30	3-5
біговим кроком	3,0	1	45	3-5
на одній нозі почергово	0,5	1	60	3-5
біговим кроком	5,0	1	60-120	3-5

3. Лікувальний біг на другому диханні лікаря Панфілова

Борис Кирилович Панфілов, професор, доктор медичних наук, інвалід війни, був поранений у битві за Кавказ, близько 40 років займається лікувальним бігом.

На своєму особистому досвіді лікар переконався, що деякі захворювання можна успішно лікувати не ліками, а підключаючи могутній резерв – друге дихання.

Населення нашої батьківщини не усвідомлює необхідності занять фізичною культурою, з жалем констатує у своїх роботах відомий факт Б.К. Панфілов, - не більше 2% людей займається нею.

Бігом займатися потрібно, щоб уникнути інфаркту міокарда, гіпертонічної та інших хвороб, із 20-25 років. А взагалі-то фізкультурою краще займатися із самого дитинства.

Якщо вага людини перевищує норму на 25-30 кг і більше, а кожна складка, біля пупка, - 4-5 см, то регулярні заняття фізкультурою потрібно починати з нормалізації ваги. Повним людям краще починати не з бігу, а з ходьби. Для занять бігом потрібно мати силу волі, яка повинна перемогти лінь! Необхідні умови занять бігом – дисципліна і терпіння. Це величезна повсякденна робота, яка повинна стати нормою для того, хто хоче бути здоровим.

Перш ніж дати деякі рекомендації з питання лікувально-оздоровчого бігу, потрібно розкрити поняття «друге дихання». Дихання являє собою процес безперервного обміну речовин між організмом і зовнішнім середовищем за

посередництва вдиху і видиху. У спокої в здорової людини частота дихання коливається в межах 14-18 актів входу і виходу за хвилину, а під час сну вона знижується і складає 10-14 актів за хвилину. Енергетичні процеси при звичайному диханні протікають за участі кисню (аеробний тип дихання від грецького аεr – повітря). Лікар Панфілов умовно назвав цей тип дихання першим диханням, хоч так говорити не прийнято. Тим часом при фізичних навантаженнях, особливо циклічних рухах, що повторюються в одному темпі, - біг, ходьба, катання на ковзанах, лижах і т. п. – енергетичні процеси можуть протікати і без участі кисню (анаеробний тип дихання), при цьому організм працює ніби в борг. Пояснимо це прикладами.

За даними В.М. Волкова, людині вагою 70 кг, що піднімається на висоту 10 метрів за 15 секунд по східцях, необхідно 1,5 л кисню. Спортсмену при бігу на стометрівку потрібно 7 л кисню, а встигає вдихнути він усього лише 0,3-0,5 л. Незважаючи на збільшену частоту дихання, прискорення серцевої діяльності, організм за такий короткий час забезпечити потребу в кисні не в силах і тому переключається на безкиснєве дихання, працюючи «в борг», який відшкодовується через якийсь час після припинення навантаження задишкою і серцебиттям.

У більшості починаючих бігунів через якийсь час після початку бігу настає період дискомфорту: болі в ногах, посилення задишки (неможливість глибоко вдихнути), поява серцебиття. Багато хто намагається відразу ж припинити біг або різко сповільнити його темп. При швидкості бігу 1 км за 7-8 хвилин тривалість такого періоду може зберігати приблизно протягом 7-11 хвилин, тобто на відстані 1000-1300 м (з моменту початку фізичного навантаження). Вольовим зусиллям дискомфорт потрібно подолати (для здорових людей!) – бігти в попередньому темпі, і тоді він раптово зникає! Задишка, стомлення вже не відчуваються, самопочуття і настрої значно покращуються, дихання і пульс сповільнюються – бігти стає легко. Після закінчення такого повільного бігу немає задишки і серцебиття. А при спортивному рекордному бігу, навпаки, частота пульсу і дихання значно зростає у міру наближення до фінішу. В чому ж справа, чому так сталося? Справа в тому, що при повільному, лікувальному бігу період дискомфорту замінюється на економічну форму життєдіяльності – друге (безкиснєве) дихання. У цьому повільному бігу на другому диханні і полягає його лікувальний вплив. При усталеному темпі і дистанції бігу організм після періоду дискомфорту «живе» на другому диханні. Проте всяка спроба переходу на більш швидкий темп бігу, наприклад із 8 до 6 хвилин за 1 км дистанції, знову призводить до дискомфорту. Подібні швидкі, різкі переходи з одного темпу на інший небажані. Перехід на новий, більш швидкий темп бігу в нетренованих осіб може закінчитися смертельним результатом.

Приступаючи до тренувань, не забудьте обов'язково проконсультуватися з лікарем.

Поради

Прокинувшись на годину раніше звичайного, натщесерце зробіть короткочасну розминку (5-10 хвилин) у вигляді згинань і розгинань тулуба і кінцівок, легких присідань. Для починаючих гарним показником готовності організму є час відновлення частоти пульсу після 10-15 присідань за хвилину. У нормі в нетренованих осіб частота пульсу коливається від 65-90 ударів за хвилину. Після присідань частота пульсу повинна перевищувати вихідний рівень не більше

ніж у півтора рази. Час відновлення попередньої частоти пульсу повинен складати 3-4 хвилини у положенні сидячи чи лежачи. Якщо це так, то можна починати заняття лікувальним бігом. Якщо ні, то варто почати, наприклад, із легких вправ або лікувальної ходьби.

Початкові заняття лікувальним бігом (в індивідуальному темпі) звичайно не можуть пробігти більше 300-400 м. Значить, через 200 м біг потрібно припинити, проконтролювати пульс і перейти на ходьбу. Якщо пульс перевищує вихідний рівень більше ніж у 1,5 рази, на другий день варто зменшити або темп, або протяжність дистанції.

Вибравши першу дистанцію, її варто «тримати» 3-5 днів, а потім кожні 3-4 дні збільшувати на 50-100 м залежно від суб'єктивних відчуттів. Вдих потрібно здійснювати по можливості через ніс (якщо немає поліпів, хронічного риніту). Не варто звертати увагу на частоту дихання – вона з часом відрегулюється сама. Приблизно через три тижні здорова людина, що вперше почала тренування, зможе подужати близько 1 км. Темп бігу змінювати ні в якому разі не можна. Після настання другого дихання тривалість пробіжок може збільшуватися значніше, наприклад на 150-200 м щоденно. Так, через 1,5-2 місяці людина зможе пробігти вже близько 5 км.

Досвід бігу самого Б.К. Панфілова показує, що для починаючих бігунів у віці 25-45 років рекомендована швидкість бігу (приблизно) – 7 хвилин на 1 км, у віці 50-65 років – 8 хвилин на 1 км, а в 60-70 років (при абсолютному здоров'ї) – 9 хвилин на 1 км дистанції. Звичайно ж, для жінок ця норма може бути нижчою. Пробіжки краще вперше починати в суху погоду: в кінці весни або влітку. Потрібно бігати щоденно, без перерви, крім холодних (нижче – 25⁰С) і вітряних зимових днів.

Яка ж оптимальна дистанція бігу? У віці 25-49 років – близько 5 км за 35-40 хвилин. Людям старше 50 років достатньо пробігати щоденно 3-4 км за 20-25 хвилин.

Звісно, залежно від загального стану організму дистанції можуть бути і довгими, адже мова йде про лікувальний біг, а не про підготовку до Олімпіади.

Звичайно після повільного оздоровчого бігу підвищується настрій та впевненість у собі, різко збільшується працездатність. Не повинно бути важкого стомлення! Якщо воно відчувається, то варто зменшити інтенсивність і тривалість бігу. Але ні в якому разі не лежати після бігу! Навпаки, потрібно активно працювати. Біг підвищує імунітет та опірність організму, допомагає при початкових стадіях гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця, неврозах, інколи виліковує головні хвороби судинного походження.

У початковому періоді лікувально-оздоровчого бігу можливі больові відчуття в ногах, тулубі, спині, поясниці, легка стомленість. Усі ці явища зазвичай відбуваються протягом перших двох тижнів.

При заняттях лікувально-оздоровчим бігом необхідно притримуватися таких правил:

1. Вибравши дистанцію бігу, продовжуйте тримати її ще деякий час. Не варто гнатися за довгими дистанціями.

2. Краще бігати одному, щоб не підлашувати під чужий темп.

3. Якщо ви відпрацювали свій темп бігу, то не варто наздоганяти значно випереджаючого вас «суперника». Це зажадає переходу до нової «мертвої точки», що може призвести до небажаних наслідків.

4. У холодні дні, при вітрі краще зайнятися гімнастикою вдома (присідання).

5. Якщо під час бігу вам стало погано, відразу ж його припиніть.

6. Відкладіть біг, якщо у вас висока температура.

7. Утримайтеся від бігу після надмірних перевтомлень, безсонних ночей, надмірних стресових ситуацій.

8. Якщо напередодні ви пили алкогольні напої, краще замінити пробіжку на легкі 40-50 присідань вдома, при цьому потрібно триматися рукою за стіл.

9. Не прилучайтеся до бігу, будучи хворим, без поради лікаря, самостійно.

10. Не нехуйте лікарським контролем. Нехтування може призвести до смертельного результату.

4. Скандинавська ходьба

Скандинавська ходьба (Nordic Walking) «нордична спортивна ходьба» з'явилася в скандинавських країнах і стала популярною у мільйонів людей в усьому світі, від тихоокеанських каліфорнійських пляжів до пустель Саудівської Аравії.



Nordic Walking є вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що пропонує ефективне тренування в якості легкого шляху для поліпшення фізичного стану незалежно від віку, статі або поточної фізичної підготовки.

З історії

Історія Nordic Walking йде корінням в Скандинавію початку 30-х років, коли тодішні професійні лижники почали шукати шляхи підтримки своєї форми в літню пору, при відсутності снігу. Неофіційний патент на винахід належить фінському лижникові Юхе Міето, який включив забіги з двома палицями по болоту в програму своїх літніх тренувань. Слідом за ним в тому ж стилі поскакали по журавлиним купинах знамениті шведи Інгемар Стенмарк і Томас Вассберг.

Однак багато років така своєрідна фізична підготовка залишалася захопленням вузького кола спортсменів. Прорив «нордичної ходьби» до широких народних мас трапився в останні два десятиліття. За результатами медичних досліджень в 80-х роках, підтвердився позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану, що ознаменувало початок професійного застосування Nordic Walking.

Наступним нововведенням стали спеціально розроблені палиці для Nordic Walking з ремінцями на



зап'ясті, завдяки яким з'явилося таке явище як сучасна скандинавська ходьба. Ця система дозволила йти без зусиль здійснювати рухи палицями. З появою перших офіційних палиць для ходьби в 90-х, виник і новий вид спорту, який був представлений публіці. З скандинавських країн ходьба з палицями незабаром рознеслася по Швейцарії, Австрії, Німеччини, а потім практично по всій Європі. Далі цей вид спорту перетнув океан і став популярним в Америці, Австралії, Новій Зеландії, Японії і багатьох інших країнах.

Сьогодні 5 мільйонів чоловік в 65 країнах «захворіли» скандинавської ходьбою, придбали інвентар і постійно виходять тепер з ним на вечірні пробіжки, продовжуючи перетворювати ходьбу в самий швидко зростаючий спорт у світі.

Вплив на здоров'я

Популярність скандинавської ходьби цілком виправдана. Nordic Walking відмінно підходить для людей, які хочуть, щоб заняття фізкультурою були цікавими, веселими і одночасно зручними. Ходьба з палицями всього по 30 хвилин в день, 3 рази на тиждень, допомагає знизити кров'яний тиск, зменшити рівень холестерину і звести нанівець біль у спині, плечах і шиї.

Після кількох тижнів тренувань відзначаються поліпшення загального стану організму - знімаються спазми м'язів, поліпшується вентиляція легенів. Ходьба з палицями задіє різні групи м'язів і передбачає прогулянки на свіжому повітрі, при цьому не вимагаючи надмірних зусиль, тобто є доступним видом спорту практично для всіх.

Дослідження, проведені в фізкультурному Куперовському інституті в Далласі (Cooper Institute Dallas, Texas), показали, що ходьба з лижними палицями дозволяє людині за той же час спалювати на 20% більше калорій, ніж при звичайній ходьбі.

Звичайні бамбукові, алюмінієві або пластикові лижні палиці, тільки забезпечені на кінцях гумовими наконечниками, значно підвищують фізичне навантаження при ходьбі. Палиці допомагають ходоку швидше просуватися вперед, розвивають ручні і плечові м'язи і активізують роботу серця. Дослідження показали, що навантаження розподіляється на все тіло, і тому ви втомлюєтеся менше і будете почувати себе краще при ходьбі з палицями, ніж при звичайній ходьбі.

Перебуваючи в положенні сидячи практично весь день, наприклад, вдома або в машині, часто відчуваємо біль у спині і напругу в шиї і плечах. Гарна техніка ходьби з палицями сприяє збільшенню амплітуди повороту хребців в порівнянні зі звичайною ходьбою, що зміцнює їх і робить сильнішими, тим самим зменшуючи біль у спині.

Використання палиць Nordic Walking зміцнює м'язи спини, які надають руху лопаткам, значно знижуючи напругу в шиї і плечах. Палиці мають спеціально розроблені ремінці, які дозволяють відпускати рукоятки під час руху вперед. Стискання та відпускання рукоятки під час кроку зміцнює м'язи зап'ястя. Завдяки Nordic Walking, більш активне використання верхньої частини тіла знижує навантаження на коліна, дозволяючи тренуватися з великим комфортом, ніж при звичайній ходьбі або бігу підтюпцем. Навіть при невеликому темпі ходьби з палицями ви побачите, що серце працює з необхідною частотою, а ви відчуваєте себе максимально комфортно.

Поради для початківців

Для того щоб скандинавська ходьба стала для вас корисним і приємним проведенням часу, краще скористатися порадами досвідчених інструкторів.

Виберіть оптимальну інтенсивність тренування. Найлегший метод - прислухатися до вашого ритму дихання. Якщо ви все ще можете рівно говорити при не дуже високої інтенсивності, значить такий режим вам підходить.

Другий і більш надійний метод - перевірити ваш серцевий ритм. Інтенсивність тренування завжди залежить від частоти серцевих скорочень (ЧСС). Для контролю за ЧСС під час тренування рекомендується використовувати монітор серцевого ритму (пульсометр). В іншому випадку ви можете періодично зупинитися і вимірювати ваш пульс на зап'ясті або шиї. Перерахуйте число ударів за 10 секунд і помножьте на 6. Так Ви дізнаєтеся ритм роботи серця в хвилину і зможете перевірити, чи тренуєтеся ви в правильній зоні.

Визначте вашу максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС). Для жінок - 226 мінус ваш вік в роках, для чоловіків - 220 мінус вік в роках.

Щотижневий план тренувань для ідеальної оздоровчої програми включає від 1.5 до 5 годин занять на тиждень.

5. Скайраннінг - небесний біг

Скайраннінг (англ. Skyrunning) «небесний біг» - являє собою спосіб пересування по гірській місцевості на висоті понад дві тисячі метрів над рівнем моря по рельєфу з ухилом не більше 40 градусів, але не складніше другої категорії складності. Старт гонки може починатися нижче 2000 метрів.

Він набирає популярність по всьому світу, змагання збирають тисячі учасників, скайран маршрути проводяться і в найвищих гірських системах планети, і в скромних невисоких передгір'ях.

Екіпірування спортсменів мінімальне - кросівки з кішками, спеціальний вітрозахисний одяг і трекінгові палки.

Зовні Скайраннінг схожий на гірський біг, який входить в легку атлетику, але на відміну від Скайраннінгу змагання з гірського бігу проходять, як правило, на набагато менших висотах, по заздалегідь відомій, безпечній і чітко окресленій трасі з чергуванням підйом-спуск без спеціального спорядження.

Історія бігу

Змагання з бігу один з найстаріших видів спорту, за якими були затверджені офіційні правила змагань, і були включені в програму з найперших олімпійських ігор 1896 року. Перші олімпійські змагання до нашої ери проводились тільки з бігу: 776 рік до нашої ери біг на коротку дистанцію (1 стадія - 190 метрів), в 724 році до нашої ери додалися змагання на дві стадії, а в 720 році до нашої ери був доданий біг на сім стадій і в приклад переможцю атлети стали змагатися оголеними, чому сприяла культура суспільства, яка вихваляла засмагли атлетичні тіла. На ігри не допускалися жінки в дітородному віці (виняток робилося тільки для жриць богинь родючості Деметри), в бігу змагалися тільки чоловіки. Трохи пізніше з'явилися змагання в бігу на довгі дистанції - в 7 і 24 стадії, а також бігу в повному бойовому озброєнні і бігу за конем.



Скайраннінг з'явився в тому ж районі, що і дало поштовх альпінізму двома століттями раніше - в околицях Монблану. Звичайно, сходження на швидкість практикувалися і до початку дев'яностих років. А ось ідея оформлення швидкісного сходження на гірські вершини саме в якості окремої спортивної дисципліни спала на думку італійському альпіністові Марино Джакометті в 1995 році. І назва ця дисципліна отримала дуже романтичне - skyrunning - небесний біг, біг десь високо і далеко, серед хмар і гірських птахів.

На відміну від гірського бігу, який є дисципліною з легкої атлетики, Скайраннінг технічно відноситься до альпінізму. Хоча чітку грань між просто бігом по горах і горювосхожденням в біговому стилі зазвичай провести складно. Спеціальні альпіністські знання і навички використовуються тільки для підготовки скайраннера і активно застосовуються на тренуваннях, і все ж основний акцент робиться саме на техніці бігу.

Різновиди Скайраннінг

Скайраннінг ділиться на кілька різних напрямків: Небесні забіги і Висотні види спорту поділяються на різні категорії: SkyMarathon (Небесний марафон), SkyRace (Небесний забіг), SkyRaid (Небесний короткий забіг) і VerticalKilometer (Вертикальний кілометр) - зареєстровані офіційні дисципліни.

- Скайраннер (Skyrunner®) - зареєстрований знак, термін, який визначає тих, хто бере участь в змаганнях по забігах на висоті понад 2,000 метрів.
- SkyMarathon (Небесний марафон) - забіг з мінімальним підйомом 2,000 метрів і довжиною від 30 км до 42 км. Дистанція може проходити по стежках, льодовиках, камінню або снігу, досягати і перевищувати висоту 4,000 м. Забіги, які виходять за межі зазначених параметрів більш ніж на 5%, визначаються як Ultra SkyMarathons (Ультра Небесні Марафони).
- SkyRace (Небесна гонка) - забіги на висоті від 2,000 до 4,000 метрів, мінімальна протяжність дистанції 20 км - максимальна 30км (допускаються відхилення на 5%).
- VerticalKilometer (Вертикальний кілометр) - забіг з підйомом 1,000 метрів на різних поверхнях зі значним нахилом, що не перевищує 5 км в довжину. Вертикальний кілометр визначається по 3 рівням висоти (допускаються +/- 200 м.), Наприклад: від 0-1000 м, 1000-2000 м, 2000-3000 м, допускаються відхилення на 5%
- SkySpeed (Небесна гонка на швидкість) - забіг з вертикальним підйомом 100 м із значним нахилом більше 33%, допускаються відхилення на 5%.
- SkyBike - Duathlon (Небесна велогонка) - гонка на велосипедах або гірських велосипедах.
- SkyRaid (Небесний короткий забіг) - командний забіг на довгу дистанцію, поєднаний з іншими видами спорту: велоспорт, лижний спорт, скелелазіння або мультиспорту.

Крім того, існує маса неофіційних видів Скайраннінгу, які розрізняються як по тривалості дистанції, так і по її висоті над рівнем моря. Всі ці різновиди об'єднують загальний зміст даного виду спорту - швидкісний підйом в горах.

Вимоги до занять

Основне для занять Скайраннінгом - це відповідна екіпіровка (де центральне місце займає взуття), базові навички спортивного орієнтування на місцевості, бігова підготовка і психологічна мотивація.

Скайраннеру постійно доводиться приймати рішення з різних аспектів свого пересування по дистанції: як поставити ногу на наступному кроці, щоб безпечно і ефективно перейти до наступного, як вибрати траєкторію і темп руху, коли бігти, а коли перейти на крок, як вдало пройти спуск і так далі. Це робить біг надзвичайно цікавим і насиченим, не кажучи вже про те, що кількість «стадіонів» для занять Скайраннінгом нескінченні.

Видатні імена

Швидкісні забіги в гори відбувалися в усі часи, правда, але вони не вважалися окремою дисципліною. З їх допомогою перевіряли фізичну готовність спортсменів, щоб оцінити, чи варто їх брати в команду. Починаючи з 2009 року швидкісне сходження на Ельбрус в рамках фестивалю Red Fox Elbrus Race офіційно визнано ISF та включено до міжнародного календаря гонок по Скайраннінгу.

У цієї молоді спортивній дисципліні вже з'являються видатні імена і рекордні досягнення.

Наприклад, Кіліан Жорне, каталонський бігун, точніше трейлраннер. Здається, в своїх спортивних результатах він виходить на межу можливостей людського тіла. Вершина Олімпу, три кілометри вертикального перепаду, туди і назад за 5 годин 19 хвилин 45 секунд. Африканський вулкан Кіліманджаро, 5800 метрів над рівнем моря, туди і назад за 7 годин 14 хвилин 9 секунд! Маршрут Курмайор - Монблан - Шамоні, забіг через італійсько-французький кордон, що проходить через найвищу вершину Альп 8 годині 42 хвилини 57 секунд, три кілометри вгору, три вниз, фактично по альпіністського маршруту по скелястих гребенях, крутих схилах і льодовиковим полях.

Річард Боулз, ультрамарафонець з Австралії, на його рахунок 1000 км по бездоріжжю Ізраїлевих пустель, 3050 км по гірській стежці Те Аророа в Новій Зеландії, перемоги в міжнародних марафонах Mind Alpine Challenge 2010 Wilsons Prom 48K 2010 Three Tasmanian Peaks 2011. А ось найбільш вражаюче досягнення - гірський шлях двохсотріччя Нації (5330 кілометрів!) був подоланий Річардом в 2012 році за п'ять з половиною місяців. Шлях охоплював всю довжину Великого Вододільного хребта на сході Австралії, технічно він не був складним, але часом бігун стикався з несподіваними труднощами - крокодили при перетині річок або сердиті фермери з рушницями. Репортери назвали цього хлопця «неймовірним гібридом Фореста Гампа і Беар Гріллз».

Скайраннінг поки не увійшов в український спортивний тренд. Але і тут знаходяться ентузіасти і пропагандисти. Найкращий приклад - Goverla Race, Забіг на найвищу гору країни, який організовується 7-9 червня командою одеських туристів і гірських гідів. Дві дистанції: восьмикілометрова по маршруту Козьмещик - Говерла

(2061 м) і шістнадцяти кілометрова по маршруту Козьмешик - Петрос (2020 м) - Говерла (2061 м).

Сучасні дисципліни бігу

Біг в легкій атлетиці об'єднує такі види: спринт, крос, марафон, бар'єрний біг, естафета. У спортивній практиці біг ділиться залежно від довжини дистанції. Розрізняють такі різновиди бігу:

- *Гладкий* - проводиться на біговій доріжці по колу (проти руху годинникової стрілки) на різні дистанції і / або на час в свою чергу підрозділяється на:

- біг на короткі дистанції (спринт) - довжина дистанції в спринті не перевищує 400 метрів;

- біг на середні дистанції (міттельштрекерській) - дистанції від 600 до 2000 метрів;

- біг на довгі дистанції (стаєрський) - дистанції, від 2000 метрів.

- *З перешкодами* - сукупність легкоатлетичних дисциплін, де спортсмени змагаються на дистанціях, в яких необхідно долати бар'єри. Підрозділяється на:

- біг з перешкодами на дистанцію 3000 метрів - стіпл-чез (англ. Steeple - дзвіниця і chase - погоня, переслідування).

- біг з бар'єрами на спринтерських дистанціях.

- *Біг в природних умовах по пересіченій місцевості (крос).*

- *Естафетний* - сукупність командних спортивних дисциплін, в яких учасники один за одним відбуваються етапи, передаючи один одному чергу переміщатися по дистанції.

- *Шосейний* - олімпійська дисципліна легкоатлетичної програми (напівмарафон, марафон, добовий біг). Марафон являє собою забіг на дистанцію 42 км 195 метрів (26 миль 385 ярдів), напівмарафон - 21 км 97,5 метрів. Змагання проводяться на шосе, але також відомі марафонські старты на пересіченій місцевості і в екстремальних умовах.

Контрольні запитання:

1. Назвіть чотири варіанти які дозволяють варіювати інтенсивність навантаження в стрибках зі скакалкою.

ТЕСТОВІ ПИТАННЯ

1. ***Яка ефективність стрибків зі скакалкою, якщо визначати її за рівнем споживання кисню і кількості спалених калорій, на відміну від тривалого бігу?***

- a. дорівнює 80%;

- b. досягає 90%;

- c. майже 100%.

2. ***Протягом якого часу необхідно безперервно стрибати на скакалці щоб позбутися від зайвої маси тіла?***

- a. протягом 20 хв.;

- b. протягом 30 хв.;

- с. протягом 40 хв.
3. **На які м'язи у вправі зі скакалкою йде більш виражене навантаження:**
 - а. на м'язи плечового пояса, спини;
 - б. на м'язи ніг, спини, рук.
 4. **Скільки необхідно стрибати на скакалці щоб досягти аеробного тренувального ефекту?**
 - а. не менше 15 хв. з періодичністю не менше трьох разів на тиждень;
 - б. не менше 30 хв. з періодичністю не менше двох разів на тиждень.
 5. **Який вид рухової діяльності, на думку вчених, дорівнює приблизно 90% ефективності тривалого бігу, оцінюючи за споживанням кисню і спалюваних калорій:**
 - а. стрибки зі скакалкою;
 - б. оздоровча ходьба;
 - с. оздоровчий біг.

САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 4

1. **Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення»** (див. практичне заняття № 4)

Самостійне завдання студента _____ групи _____

Скандинавська ходьба	Поняття та сутність ходьби
	Історія
	Вплив на здоров'я людини
	Поради для початківців
Скайранінг	Поняття та сутність ходьби
	Історія
	Різновиди скайранінгу
	Вимоги до занять
	Видатні імена
Сучасні дисципліни бігу	
Лікувальний біг на другому диханні лікаря	Біографія Бориса Кириловича Панфілова
	Поняття «друге дихання»
	Поради
	Основні правила при заняттях лікувально-оздоровчим бігом

2. **Тестування фізичних якостей** (див. в самостійному завданні)

ЛІТЕРАТУРА

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров'я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.