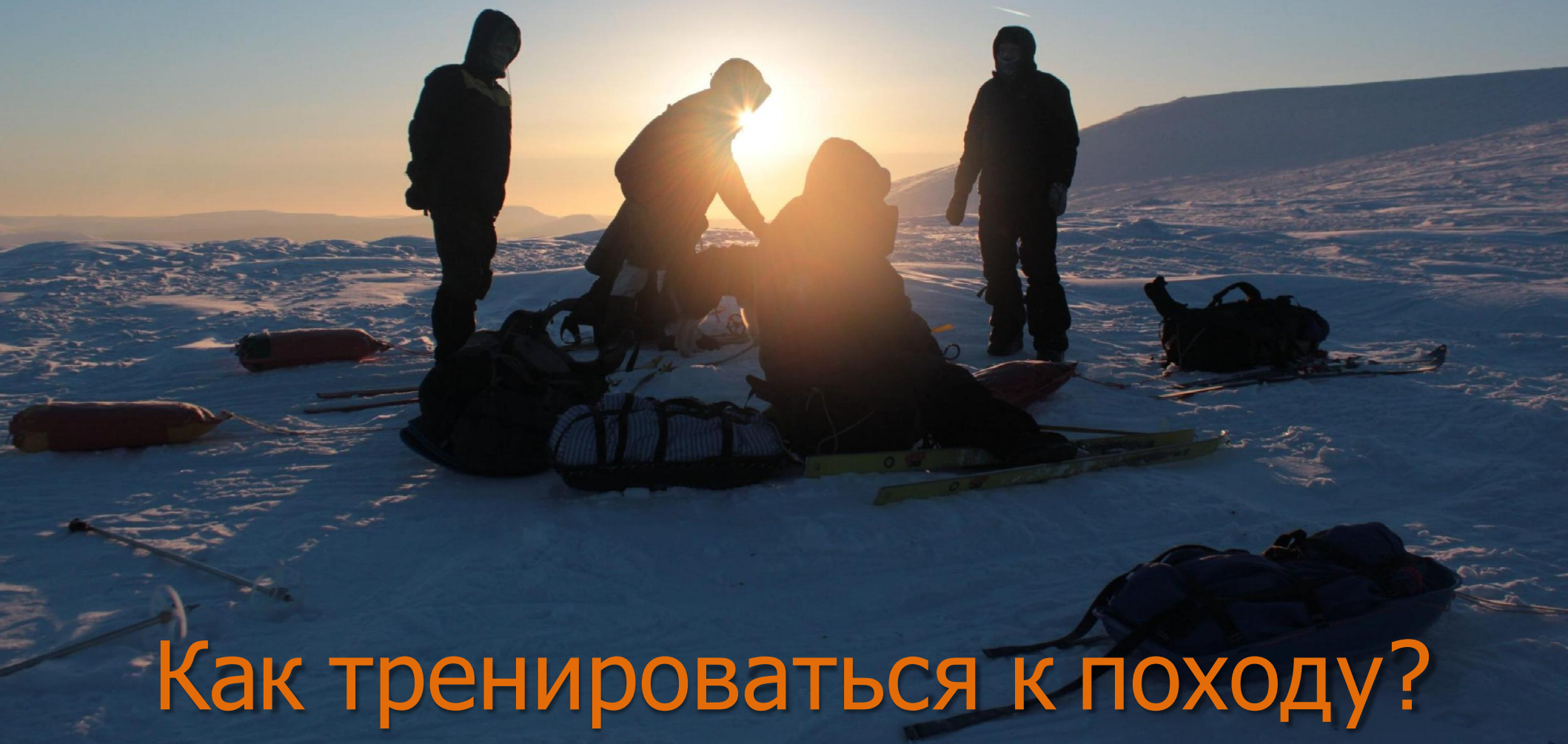


# Спортивная подготовка туриста-лыжника



Как тренироваться к походу?

# Подготовка к походу

**Материальная**

**Теоретическая**

**Техническая**

**Психологическая**

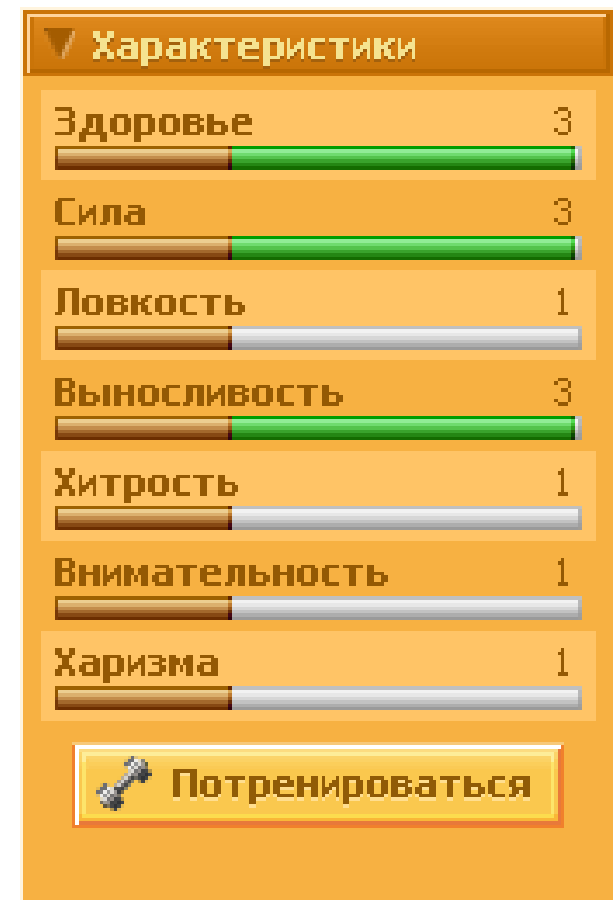
**Физическая**

**Физическая подготовка** — процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности.

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ  
"О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

## Основные Физические качества:

- Быстрота
- Сила
- Ловкость
- **Выносливость**
- Гибкость



# Цели и задачи физической подготовки

## Цели

- Безопасное прохождение заявленного маршрута: Уменьшение вероятности получения травм, связанных с повышенной физической нагрузкой, обеспечение безопасности в походе
- Получение удовольствия от похода, сохранение желания ходить в походы в будущем

## Задачи

- Повышение выносливости
- Развитие силовых качеств и гибкости
- Улучшение координации
- Овладение техникой передвижения на лыжах



# Предпосылки физической подготовки

## Исходные данные

- Тактико-Технические Характеристики
- Опыт, результаты
- Сильные / слабые стороны

## Ресурсы

- Мотивация
- Время на тренировки
- Время на восстановление
- Навыки, знания, опыт

## Ограничения

- Природные данные
- Здоровье, травмы
- Время (работа, семья, хобби)
- Мотивация



# Основные принципы тренировок

- **Целенаправленность / Специфичность**  
тренировочные нагрузки должны быть направлены на развитие нужных физических качеств, соотноситься со спецификой нагрузок в походе
- **Адекватность / Перегрузка**  
нагрузки должны быть достаточными для запуска механизмов адаптации, но не вызывать истощения
- **Прогрессирование / Адаптация, в т.ч. психологическая**  
от малых нагрузок к большим
- **Регулярность**
- **Вариативность**
- **Лучшая подготовка** в лыжном походе — лыжные ПВД в условиях, приближенных к походным. Наиболее адекватная и реальная замена – **бег, бег на лыжах, пешие ПВД.**

**Безопасность!**

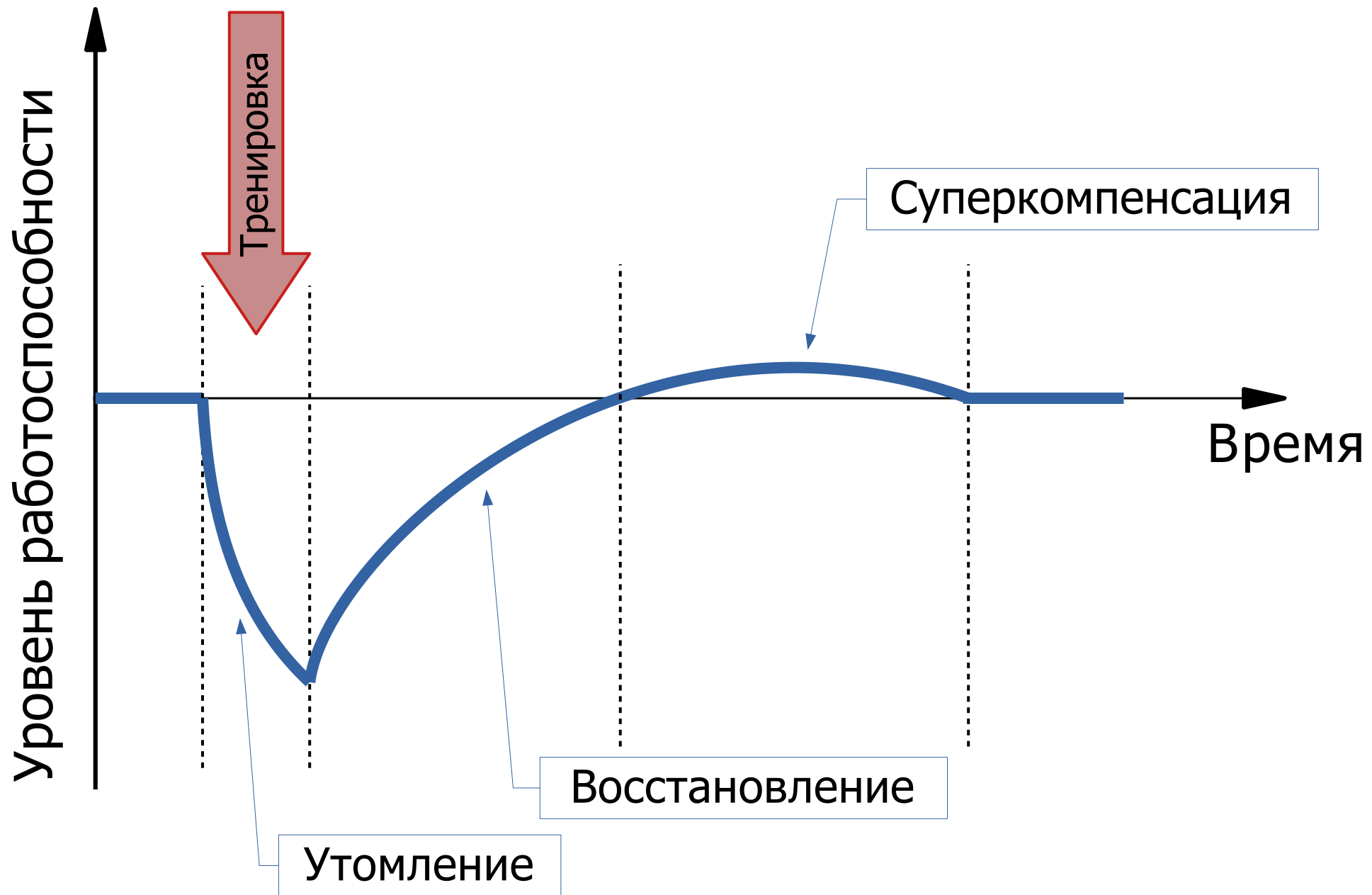


# Бег и Лыжи

## КАКИЕ МЫШЦЫ РАБОТАЮТ ПРИ БЕГЕ

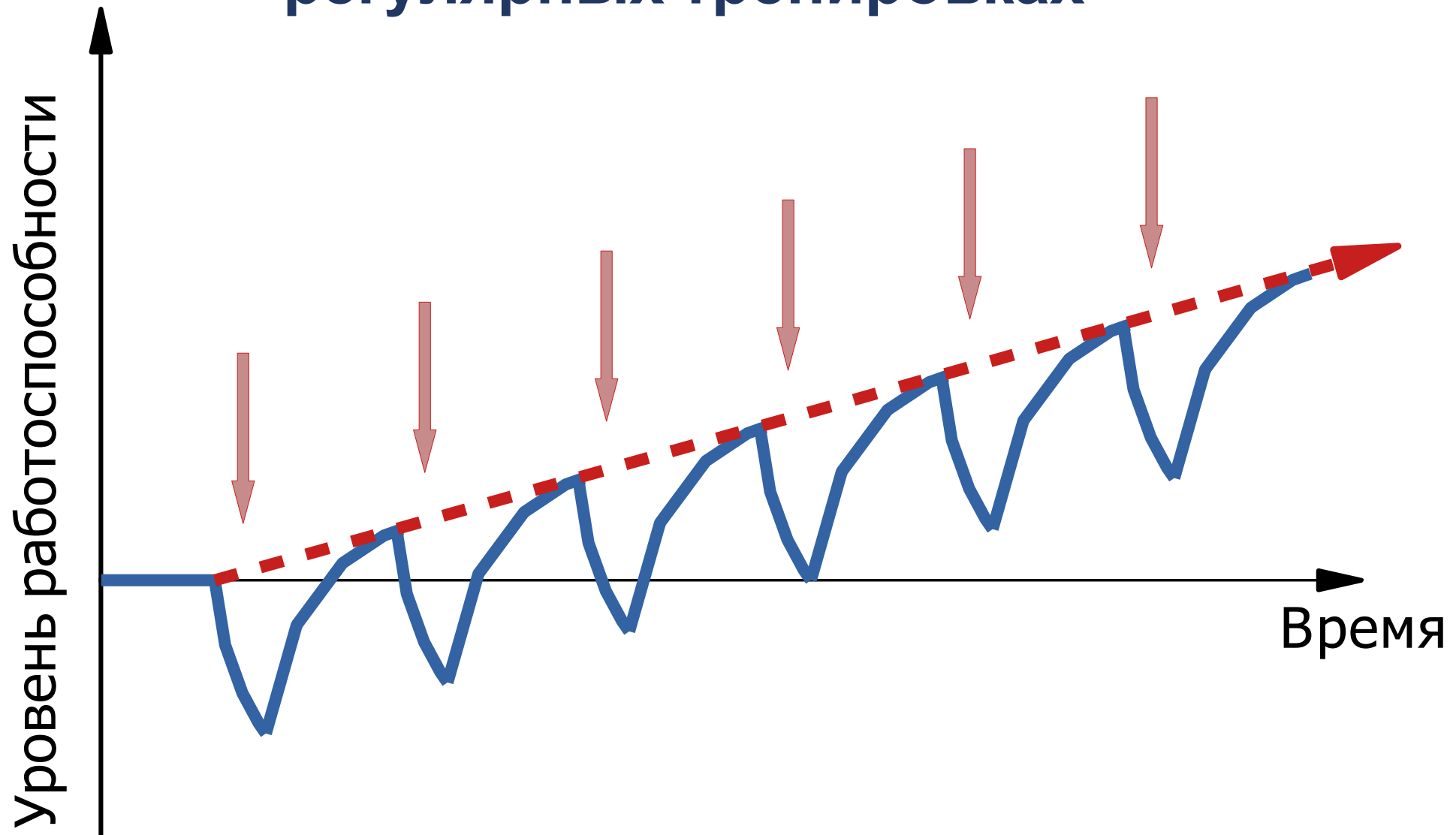


# Принцип суперкомпенсации





# Изменение спортивной работоспособности при регулярных тренировках



# Виды тренировок

- **Тренировка координации**
  - Общая координация
  - Лыжная техника
  
- **Физическая подготовка**
  - Выносливость
    - Увеличение запасов гликогена
    - Улучшение утилизации жира
    - Увеличение плотности капилляров
  - Сила
  - Гибкость



# Виды / методы беговых тренировок

(для тех, кто в теме)

- **Короткая быстрая скоростная работа**  
для повышения частоты шага и улучшения техники бега
- **Более длительные повторения** продолжительностью от 2 до 6 минут в соревновательном темпе на 3..5 км для увеличения максимального потребления кислорода
- **Темповый бег** продолжительностью 20..40 мин в соревновательном темпе на 15 км, позволяющий бежать быстро и долго
- **Длительный бег** для совершенствования выносливости
- **Лёгкий восстановительный бег**



# Виды / методы беговых тренировок

**Лёгкий восстановительный бег**

**Общая  
выносливость**

**Короткая быстрая скоростная работа ,  
СБУ**

**Сила + техника**

**Длительный бег**

**Общая  
выносливость**

**Бег + СБУ\* + ОФП\*\* +...+ техника = успех**

\***СБУ** = Специальные Беговые Упражнения

\*\***ОФП** = Общая Физическая Подготовка



# Так с чего же начать?

- В течение первых 2...3 недель — исключительно лёгкий восстановительный бег в темпе, приносящем удовольствие (если такое возможно), СБУ, легкое ОФП
- В дальнейшем раз в неделю целесообразно проводить скоростную работу (короткие, ~100 м ускорения)
- Длительность бега — не более 15..20 мин
- Рациональное питание
- Сон
- Последние 10 дней перед походом — отдыхаем полностью, только разминаясь

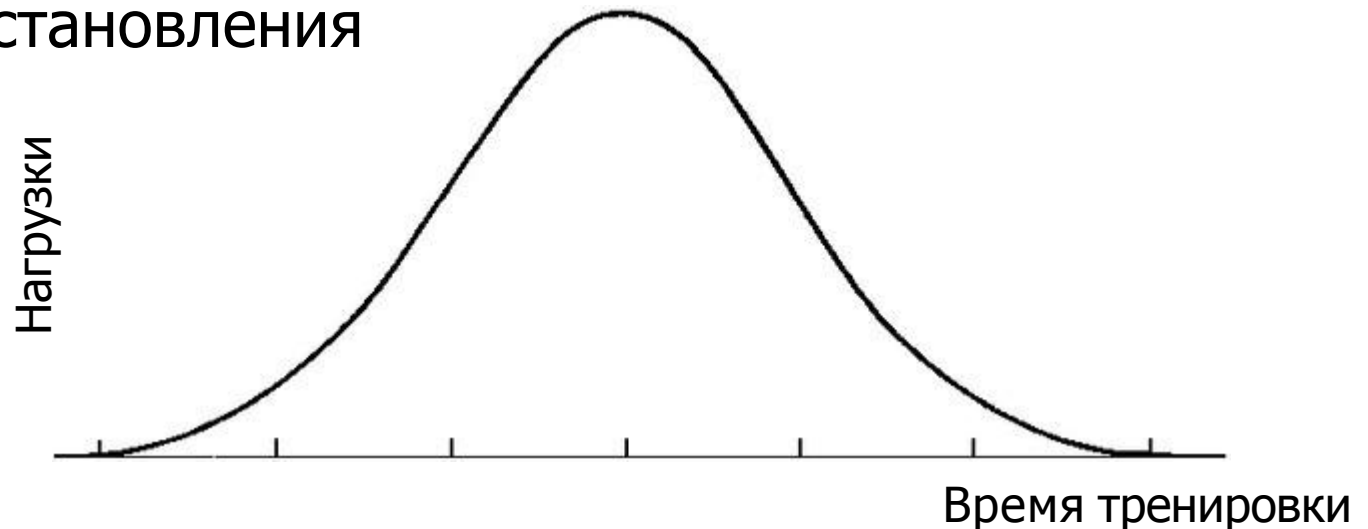


# Техника бега



# Структура тренировки

- **Разминка**
  - увеличение гибкости мышц и сухожилий
  - улучшение кровотока
  - предотвращение травм
- **Растяжка**
  - снижение мышечного напряжения
  - предотвращение травм
- **Основная программа**
- **Заминка**
  - удаление побочных продуктов метаболизма из организма
  - ускорение восстановления
- **Растяжка**



# Одежда для тренировок

10°C			
5°C			
0°C -5°C			
-10°C			
-15°C			
-20°C			
	Солнечно	Ветрено	Осадки

**Правило: « +10 С\* к термометру »**





# Одежда для тренировки



# Обувь для тренировок



# Что еще взять для тренировки

- **Телефон** (Заряженный(!))
- **Вода\чай** (Пить)
- **Сладенькое** (Сахар)
- **Перчатки** (от асфальта)



# Вне тренировок по вторникам

- *Другие тренировки (В идеале – 2-3 раза в неделю)*
- *Зарядка/растяжка (ежедневно)*
- *Горячий душ (при дискомфорте/болях в мышцах)*
- *Поесть (за 1-2 часа до тренировки)*
- *Больше ходить пешком (или даже бегать ;) )*



# Школьные варианты тренировок:

**Самостоятельные:** с записью в STRAVA, набегать 100 км до Н.Г.

Преимущества:  
+Самостоятельно

Недостатки:  
- Самостоятельно



Вариант хорошо подходит для успешных бегунов/действующих спортсменов.  
Не рекомендуется новичкам.



# Трекеры для бегунов

- Strava



- Adidas Running (Runtastic)



- Nike Run Club



- Relive

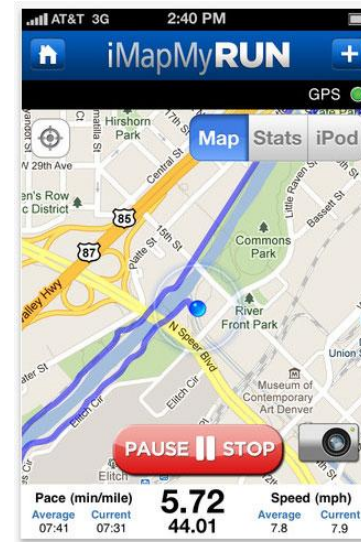
- Sports Tracker



- Pacer



**SPORTS  
TRACKER**



# Школьные варианты тренировок:

**Групповые:** тренировки группой со слушателями лыжной школы

Преимущества:

- + Занятия в группе
- + Мотивация
- + Регулярность
- + Техника
- + Команда
- + Старт с начального уровня
- + Упражнения для бега и лыж
- + Наличие планов занятий и «баз»



Недостатки:

- Группа
- Определенное место и время
- Начальный уровень



Настоятельно рекомендуется для новичков и не только ;)

# Что? Где? Когда?

**Что:** Беговые тренировки с элементами СБУ, ОФП и техникой бега/лыж.  
В группе со слушателями.

**Где:** Старт и финиш из свободных беговых пространств с коммуникациями, шкафчиками и раздевалками:

- «Stride» Фрунзенская наб., 32,
- Парк Сокольники
- ВДНХ
- Лефортовский парк
- Останкинский парк
- ...



**Когда:** Каждый **вторник в 19:30** старт из выбранных пространств.  
Первое занятие – 04.10.22 (**Завтра!**)

**Подробности и детали, связь:**

Дима Парамошин  
+7-915-128-17-79

[engineer454@mail.ru](mailto:engineer454@mail.ru)

<https://vk.com/maddim>

<https://www.strava.com/athletes/69909555>





# Литература

1. Фитзингер П. «Бег по шоссе для серьёзных бегунов»
2. Шликенридер П. «Лыжный спорт»
3. Слимейкер Р., Браунинг Р. «Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость»
4. Эллен Колеман «Питание для выносливости»



## УТРОМ

1. ПРЕСС КАЗАТ
2. Т) БЕЗУТ
3. ТУРНИК
4. АНЖС УМАНЯ

## ВЕЧЕРОМ

1. ПРЕСС КАЗАТ
2. БЕЗУТ
3. ТУРНИК
4. АНЖС УМАНЯ

**Вопросы?**

