

Основы физической подготовки туриста-лыжника

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"



Цели и задачи физической подготовки

Цели

- 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

- ТТХ
- Опыт, результаты
- Сильные / слабые стороны

Ресурсы

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

Ограничения

- Природные данные
- Возраст и здоровье, травмы
- Время (работа, семья, хобби)
- Мотивация

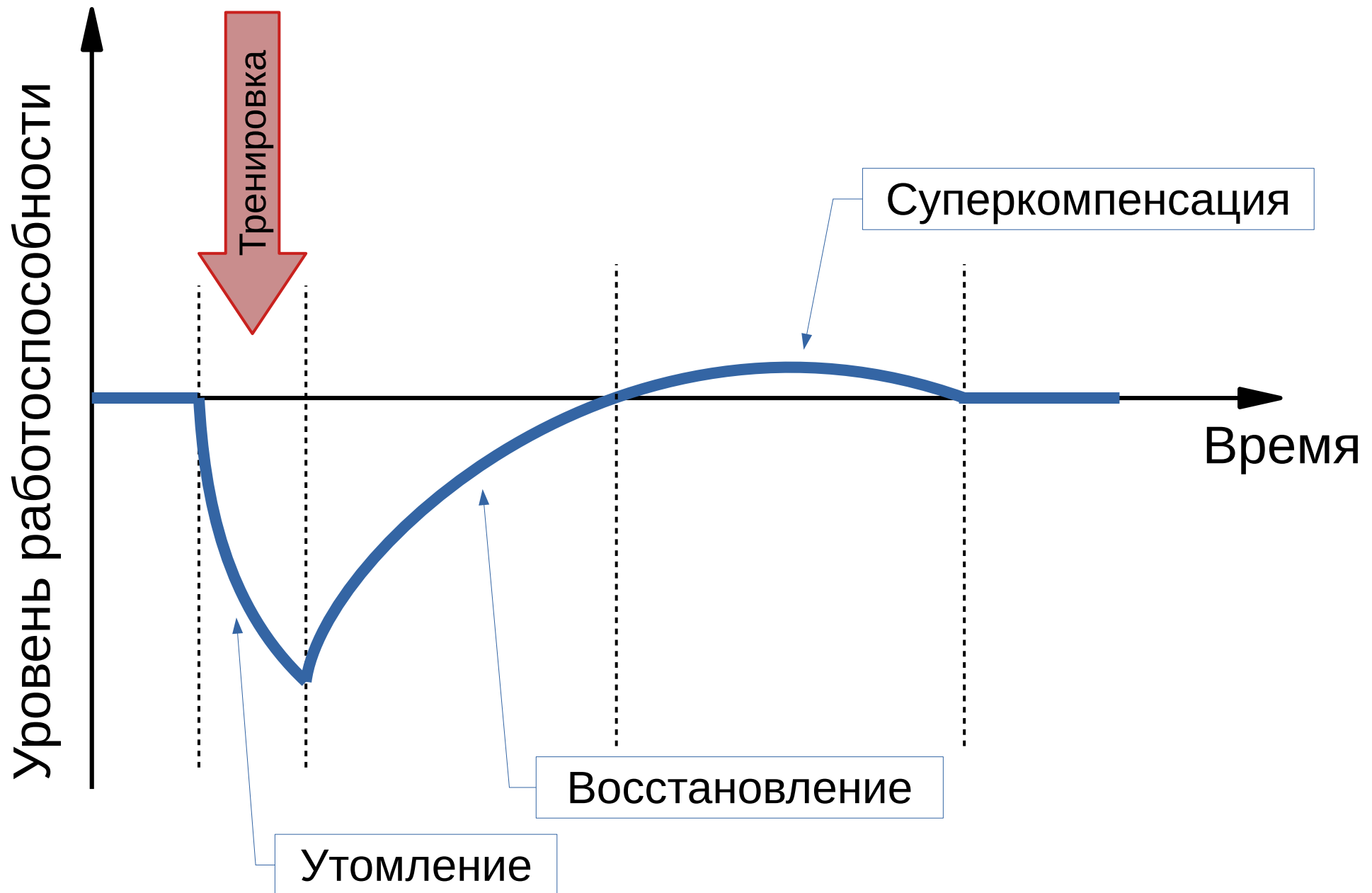


Основные принципы тренировок

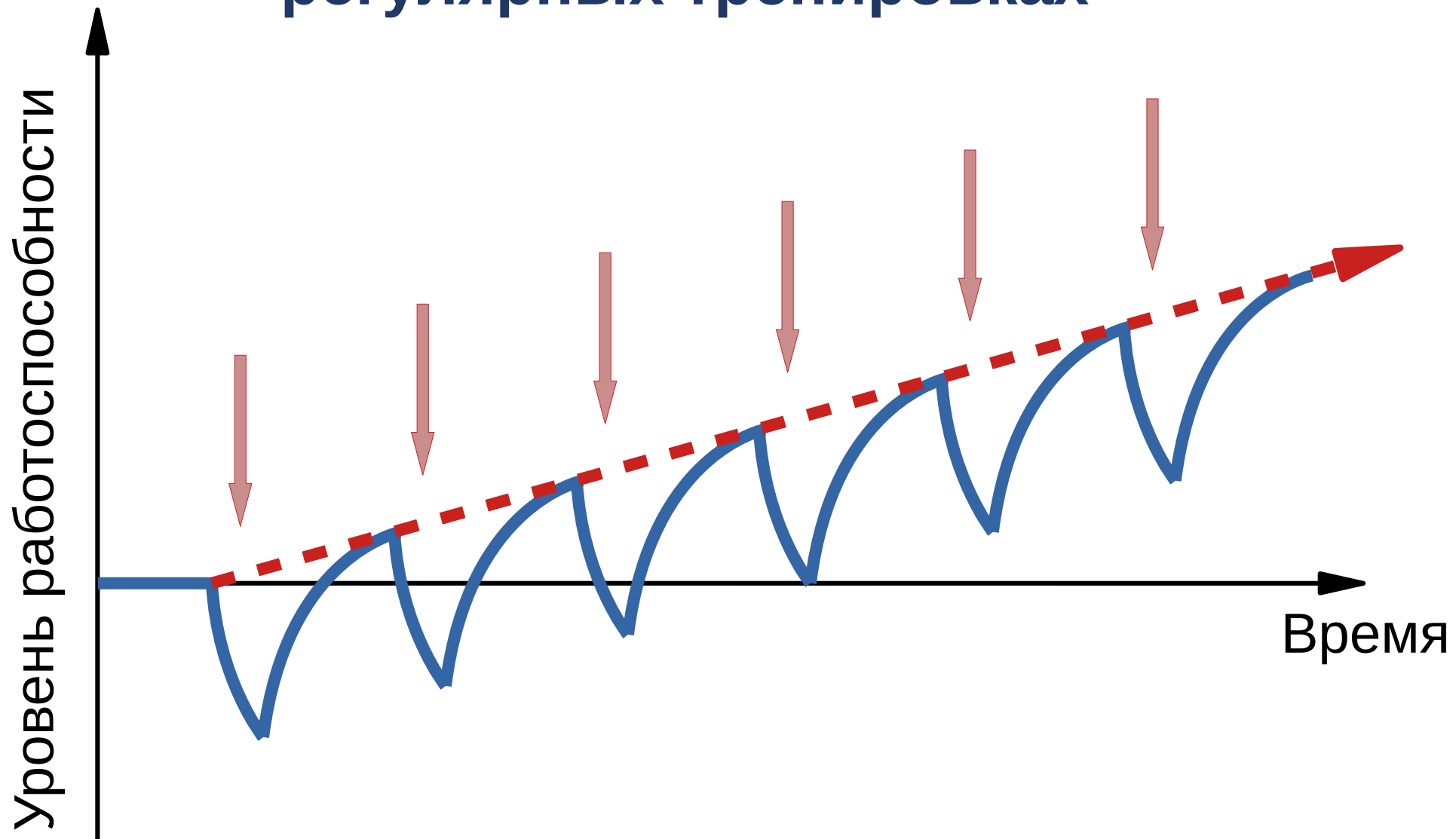
- **Целенаправленность / Специфичность**
тренировочные нагрузки должны быть направлены на развитие нужных физических качеств, соотноситься со спецификой нагрузок в походе
- **Адекватность / Перегрузка**
нагрузки должны быть достаточными для запуска механизмов адаптации, но не вызывать истощения
- **Прогрессирование / 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!**



Принцип суперкомпенсации



Изменение спортивной работоспособности при регулярных тренировках



Виды тренировок

- **Тренировка координации**
 - Общая координация
 - Специальная 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 (1)** для повышения частоты бегового шага и улучшения техники бега
- **Более длительные повторения (2)** продолжительностью от 2 до 6 минут в соревновательном темпе на 3..5 км для увеличения максимального потребления кислорода
- **Темповый бег (3)** продолжительностью 20..40 мин в соревновательном темпе на 15 км, позволяющий бежать быстро и долго
- **Длительный бег (4)** для совершенствования выносливости
- **Лёгкий восстановительный бег (5)**



Виды / методы беговых тренировок

Лёгкий восстановительный бег (5)

**Общая
выносливость**

**Короткая быстрая скоростная работа (1),
СБУ**

Сила + техника

Длительный бег (4)

**Общая
выносливость**

чем в оставшиеся 3 месяца заниматься стоит

Темповый бег (3)

ПАНО

Более длительные повторения (2)

МПК

чем в оставшиеся 3 месяца заниматься не стоит

Так с чего же начать?

- В течение первых 2...3 недель — исключительно лёгкий восстановительный бег в темпе, приносящем удовольствие (если такое возможно), СБУ
- 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



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**



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»

