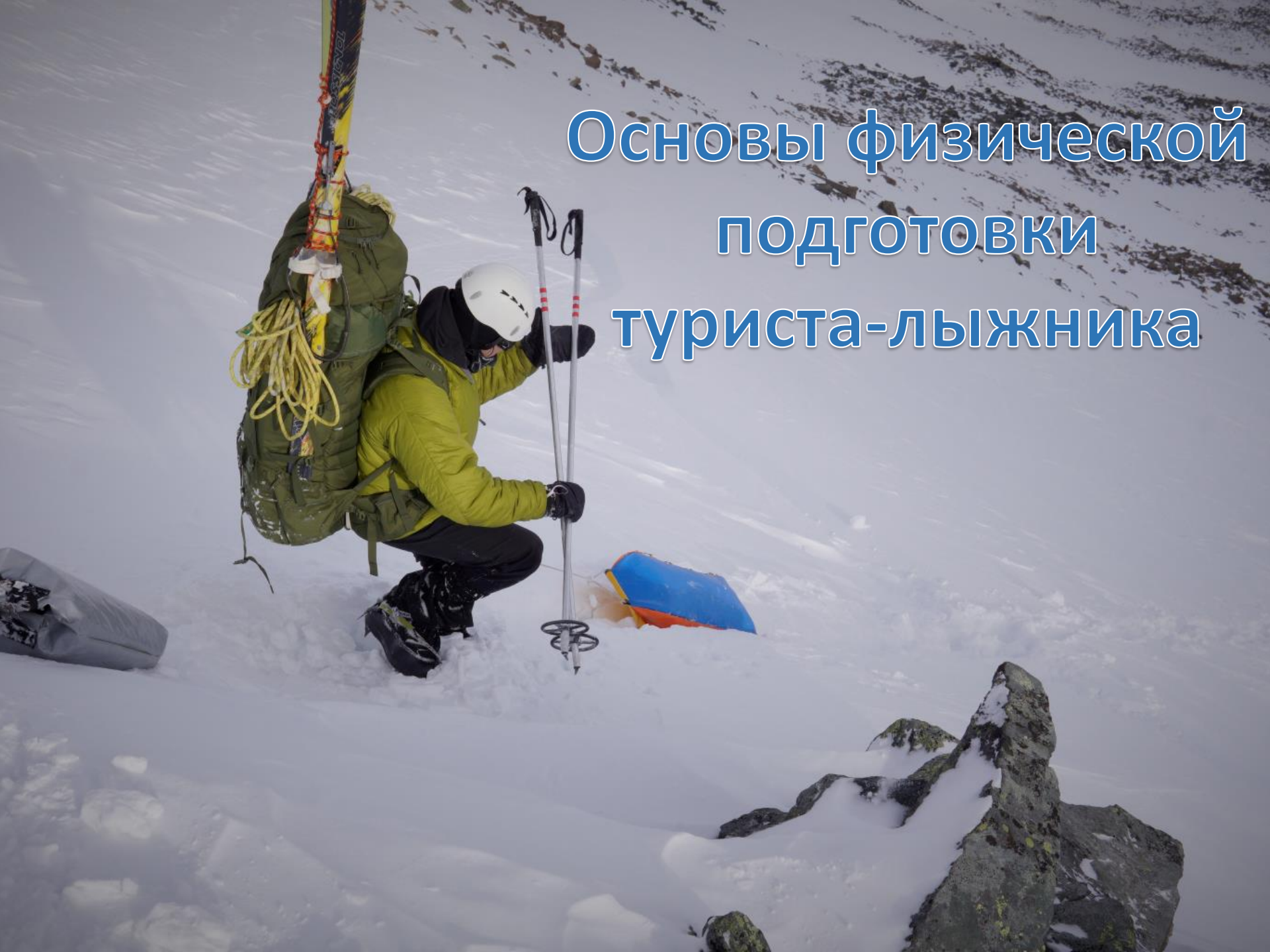


Основы физической подготовки туриста-лыжника



Подготовка к походу

- Физическая
- Психологическая
- Техническая
- Теоретическая
- Материальная





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
- 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

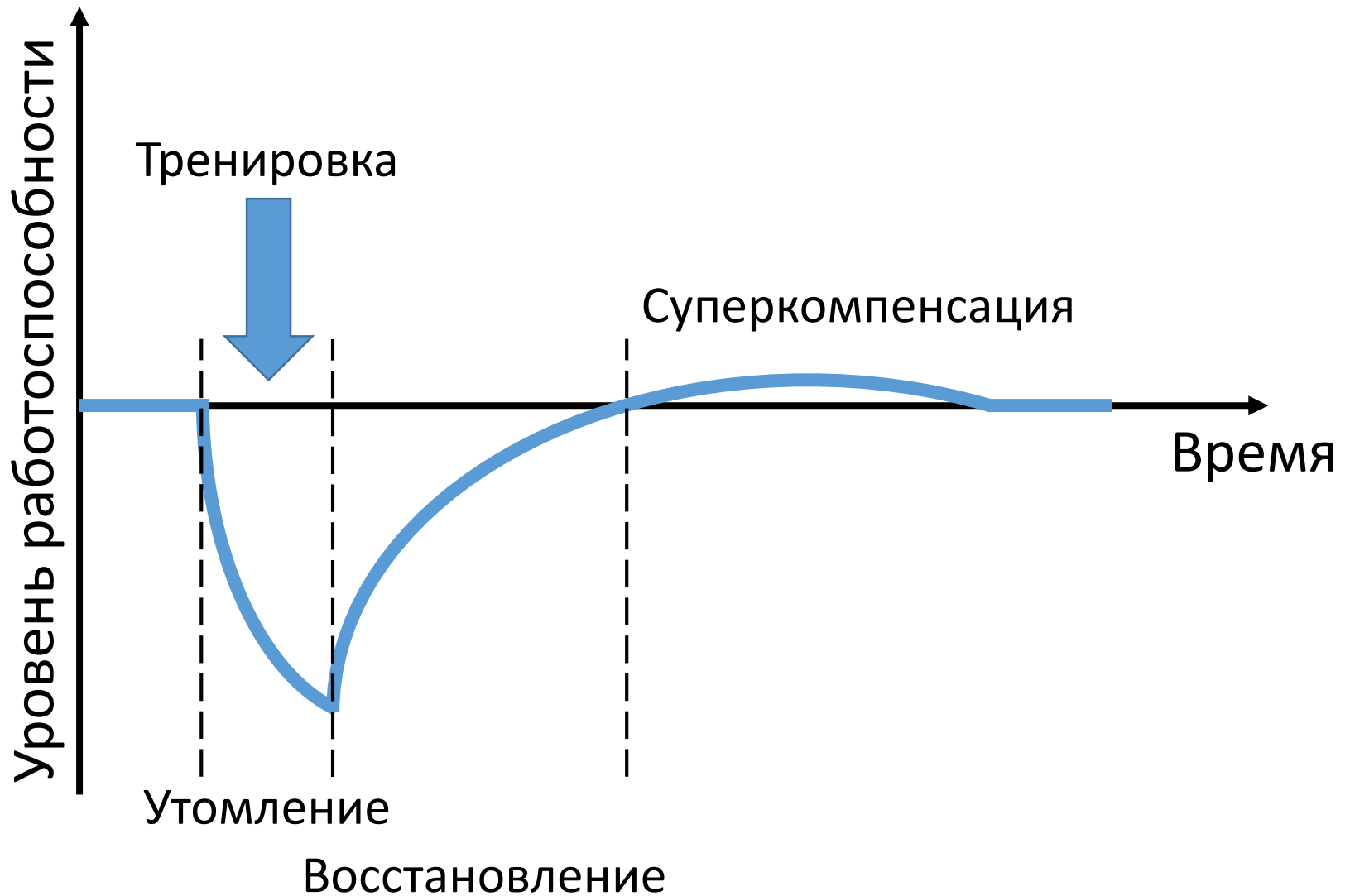


Основные принципы тренировок

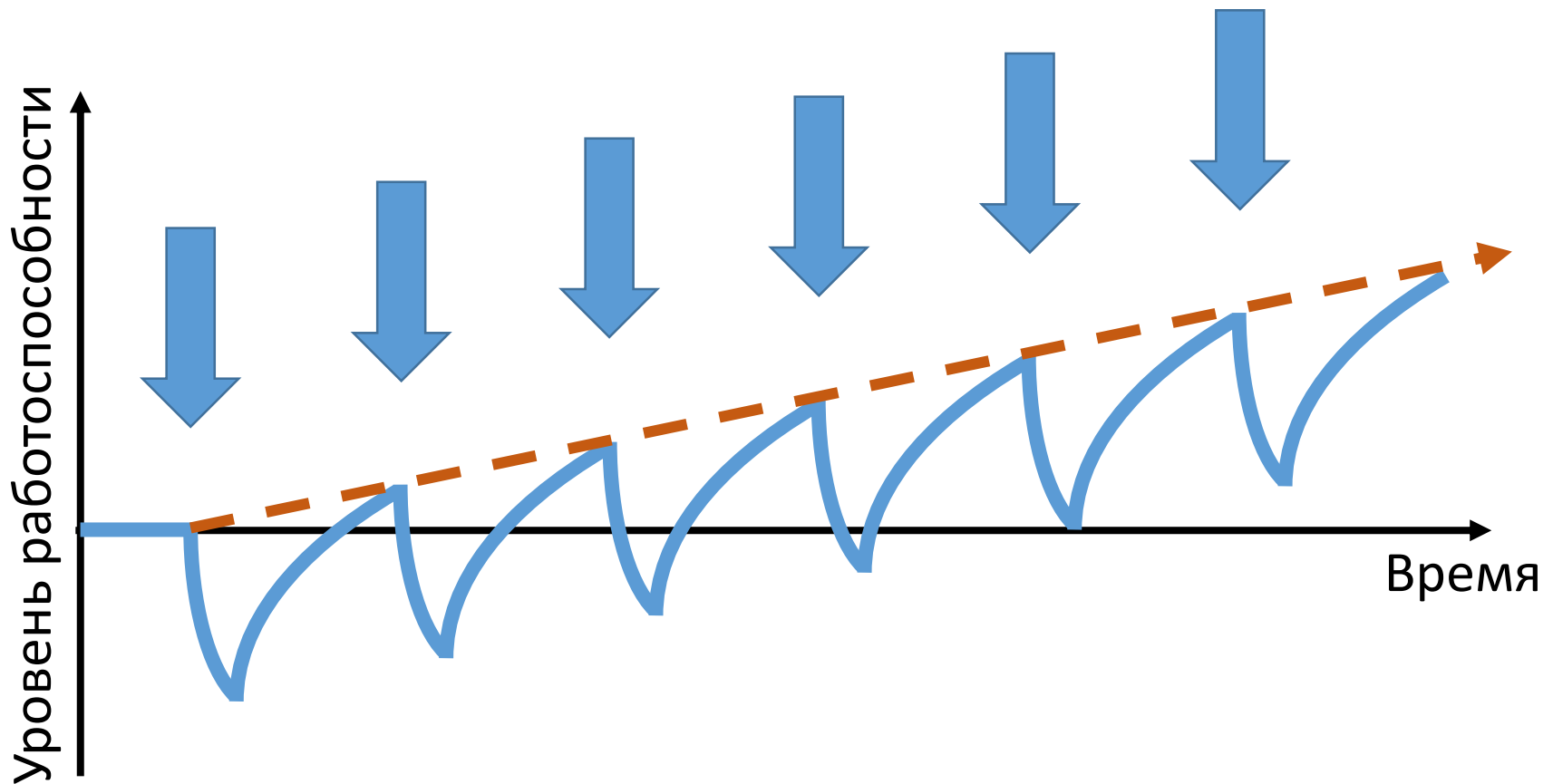
- **Перегрузка** - стимул для улучшения способности организма переносить высокие нагрузки
- **Чередование** интенсивных нагрузок и отдыха
- **Адаптация**, в т.ч. психологическая
- **Прогрессирование и периодизация**
- **Специфика** тренировок – должна соотноситься со спецификой нагрузок в походе
- **Лучшая подготовка** в лыжном походе – лыжные ПВД в условиях, приближенных к походным. Наиболее адекватная и реальная замена – **бег, бег на лыжах, пешие ПВД.**



Принцип суперкомпенсации



Изменение спортивной работоспособности при тренировках



Виды тренировок

Аэробные (на выносливость):

- повышение утилизации жира
- увеличение запасов гликогена
- повышение плотности капилляров

Силовые:

- рост (гипертрофия) мышц
- развитие анаэробных способностей



Длительные тренировки

- Низкий темп: на 0:30...1:00 медленнее марафонского, или 0:40...1:15 медленнее полумарафонского темпа, или просто низкий
- Длительность от 40 минут
- Желательно к концу тренировки немного увеличивать темп
- Высококачественные длительные тренировки проводятся на двух неделях из трёх



Интервальные тренировки

- Чередование интенсивных интервалов и восстановления
- Длина интервалов - 400...1600 м, суммарная длина интервалов – 4...8 км
- Темп соответствует максимальному темпу на дистанции 3...5 км
- Продолжительность восстановления между интервалами – 50...90% времени, затрачиваемого на интервал



С чего начать

- В течение первых 4...6 недель используем предыдущие два типа тренировок, **поделив всё на 2**
- Активно используем лёгкие восстановительные тренировки: длина – 3...10 км, темп – приносящий удовольствие
- 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»



Вопросы?

