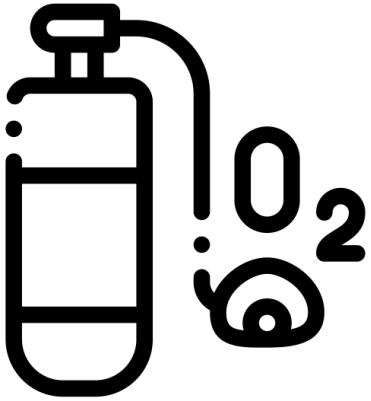
Общая физическая подготовка горного туриста

МКТ Вестра 2021

Автор: Василий Царевский

ОФП и горы

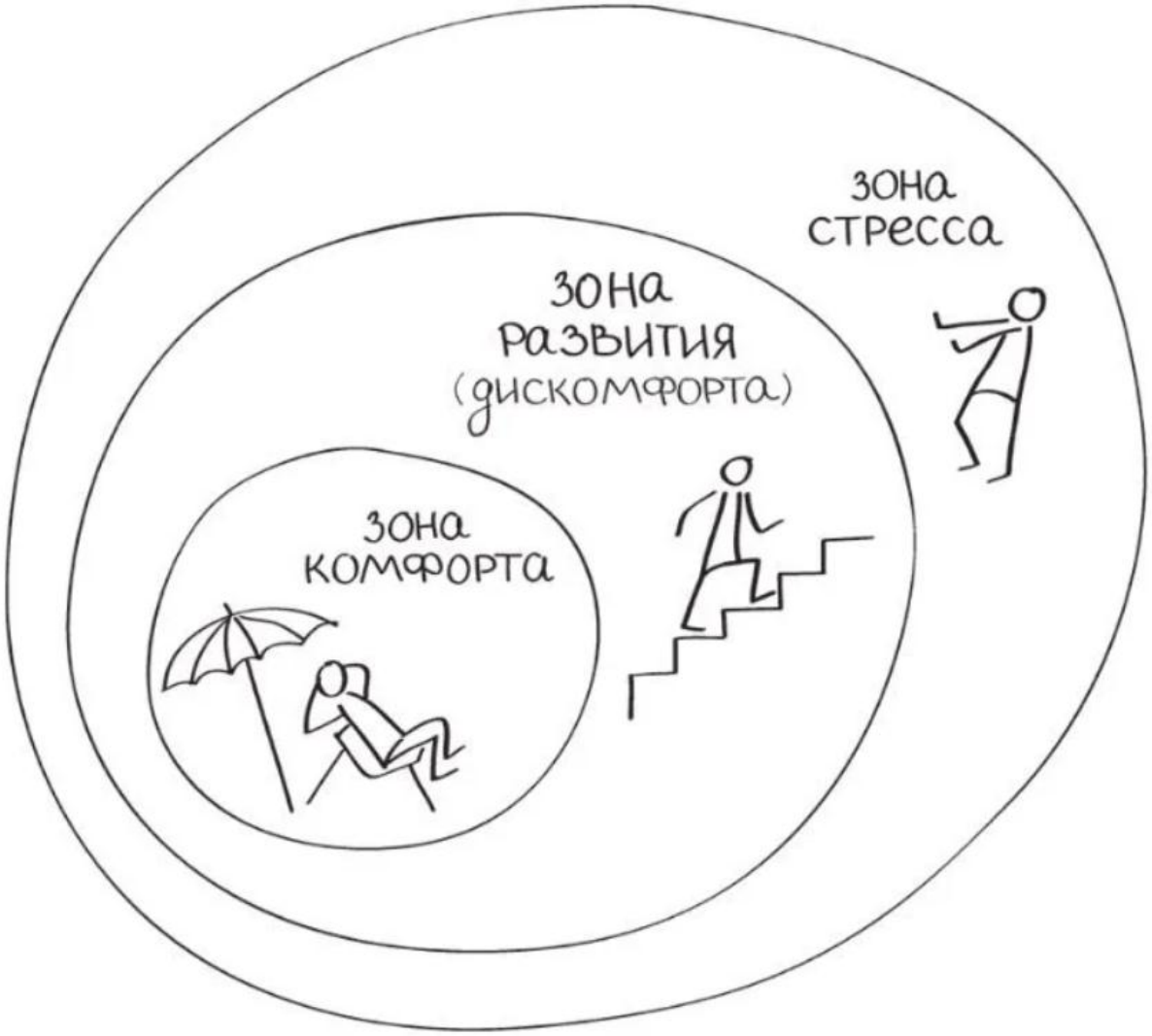
- Командная работа
- Горный рельеф
- Высота\Гипоксия
- Опасности гор



Виды подготовки

- физическая подготовка
- психологическая подготовка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- снаряжение

Выход из зоны комфорта



В критической ситуации

Вы не подниметесь до уровня своих ожиданий,

а упадете до уровня своей подготовки.

Американская пословица.

Плюсы спорта в повседневной жизни

№1

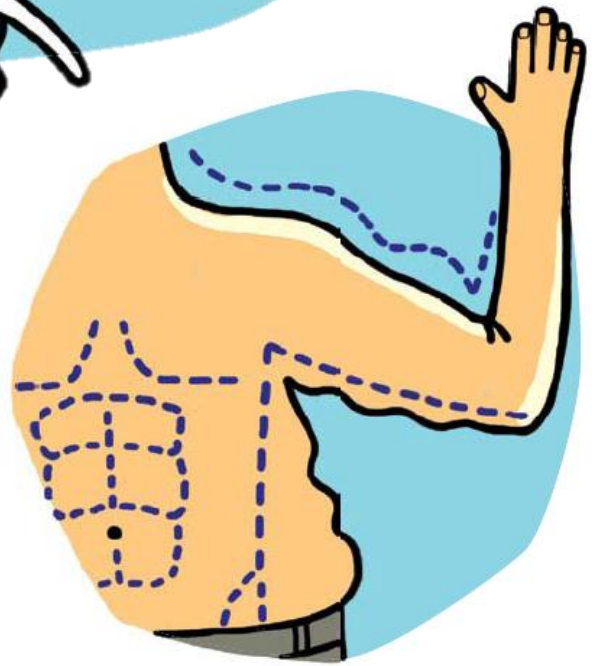
Люди, ведущие малоактивный образ жизни, чаще имеют проблемы со сном, страдают бессонницей.

№2

Отсутствие регулярных физических нагрузок (гиподинамия) является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

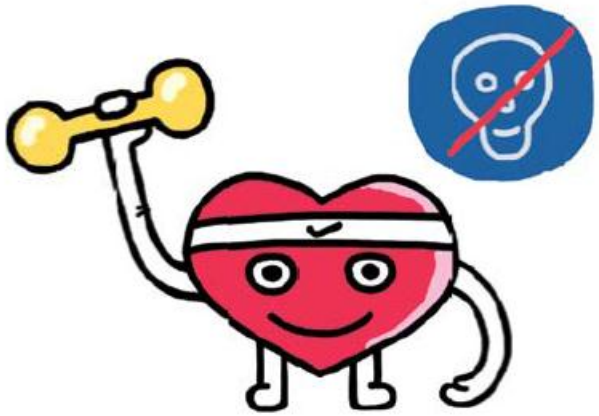
№3

С годами соотношение жировой и мышечной (активной) массы меняется: активная масса уступает место жировой. К 60 годам без умеренных физических нагрузок можно потерять до 30% мышечной силы.



№4

Умеренные занятия спортом улучшают обмен веществ и повышают иммунитет, помогая организму бороться с простудой и гриппом.



№5

Регулярное выполнение физических упражнений укрепляет сердечную мышцу. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у любителей фитнеса на 31% ниже, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

№6

Физические упражнения повышают активность мозга и увеличивают выработку серотонина (гормона радости), что приводит к улучшению настроения и прояснению ума.

№7

Согласно опросам у людей, занимающихся регулярными физическими нагрузками, больше уверенности в себе и своих силах, поэтому они меньше подвержены стрессам и депрессиям.

№8

Выполнение 30-минутной программы упражнений утром помогает оставаться в тонусе целый день, так как эндорфины, высвобождающиеся во время тренировки, циркулируют в крови, и человек чувствует себя более энергичным.

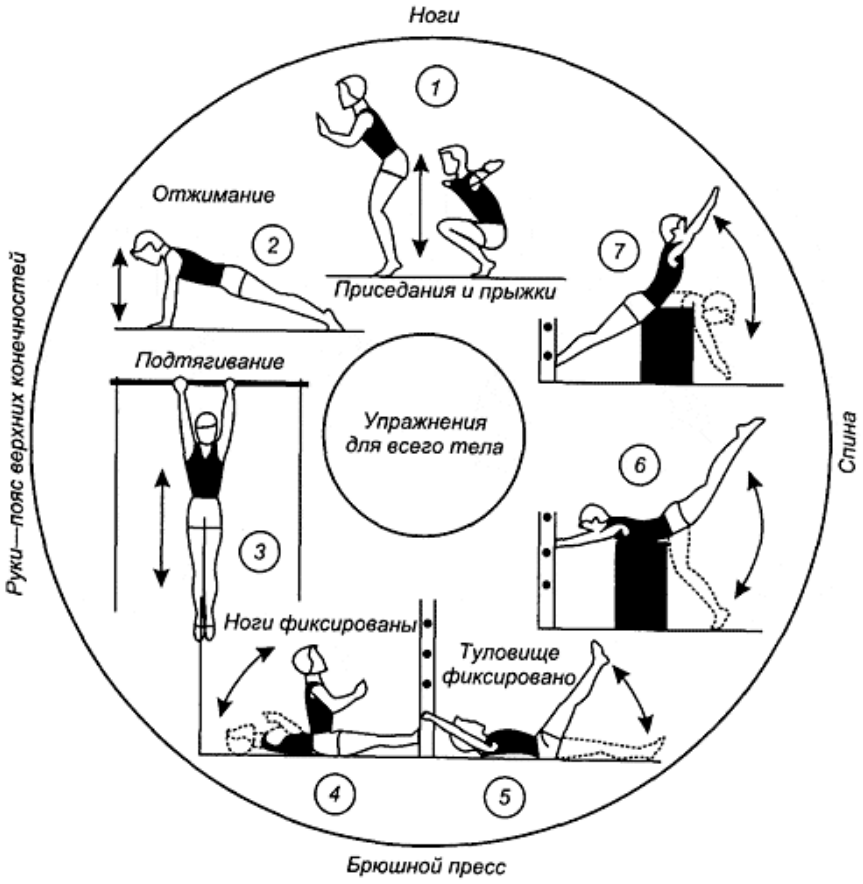
№9

Люди, регулярно занимающиеся фитнесом, на 32% меньше страдают от хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, чем те, кто лежат на диване.

Методы и средства ОФП

Практические Методы:

- Соревновательный метод
- Непрерывный
- Интервальный
- Круговой метод
- Игровой метод



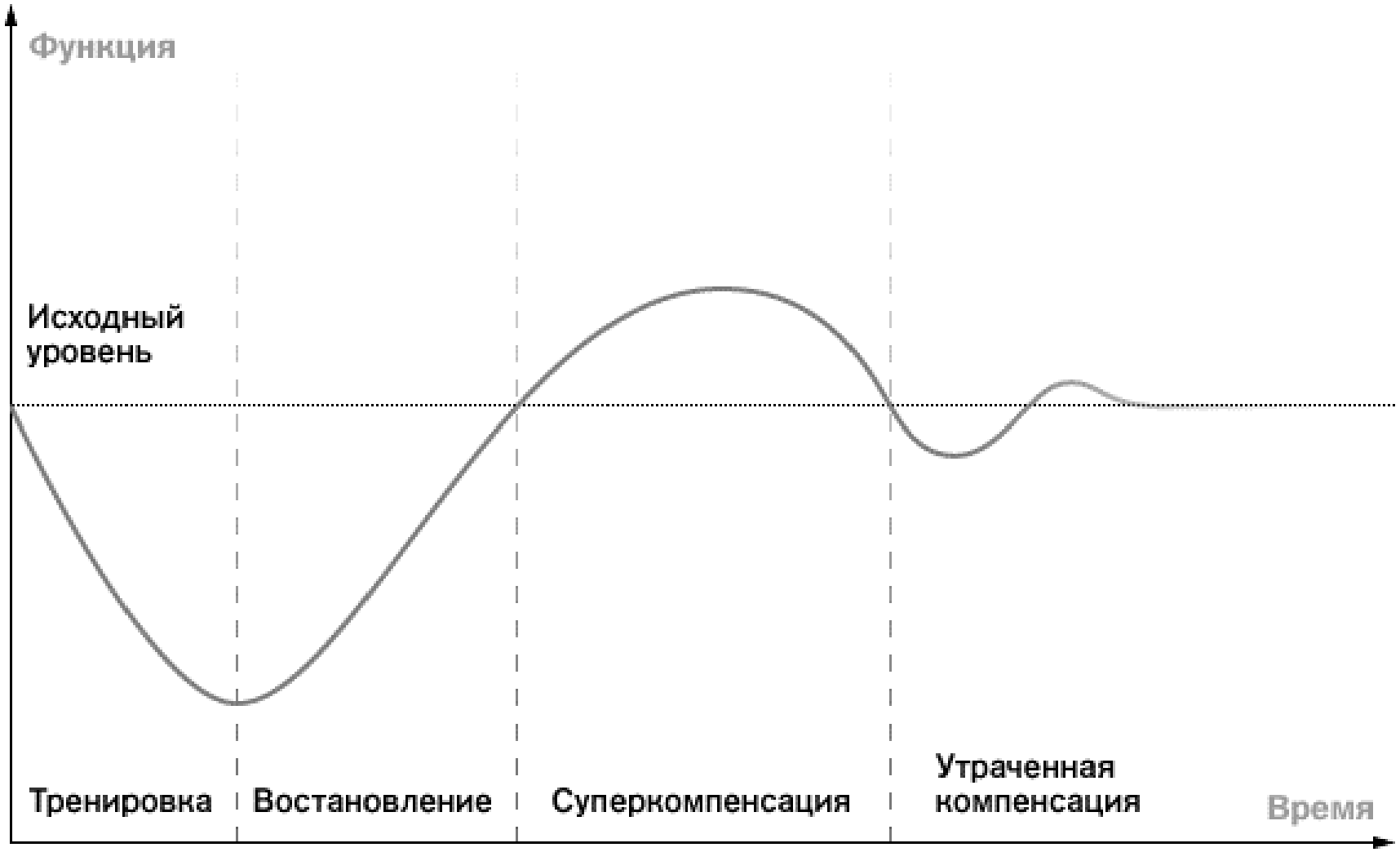
Средства:

Наглядные различия применения разных методов при использовании одного и того же средства

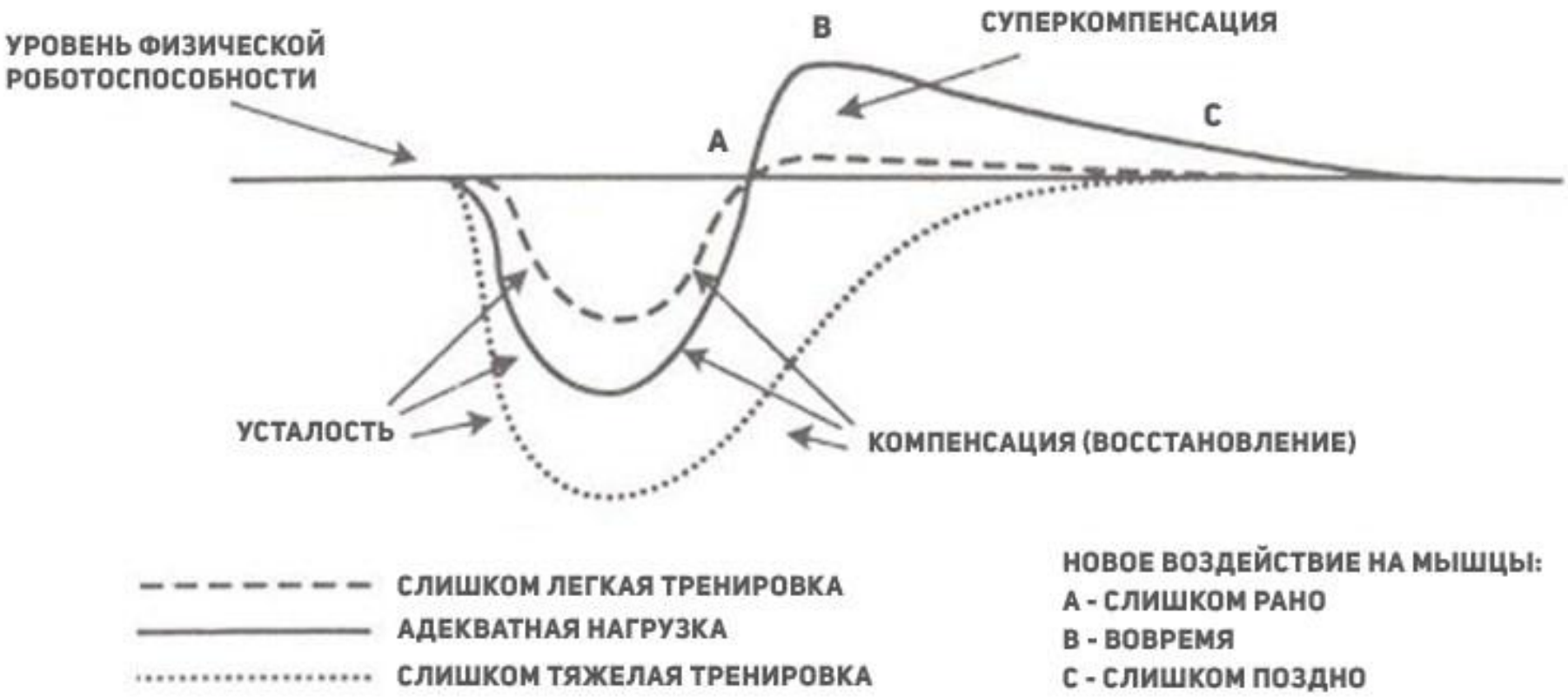
Спринтер

Ультрамарафонец

Суперкомпенсация

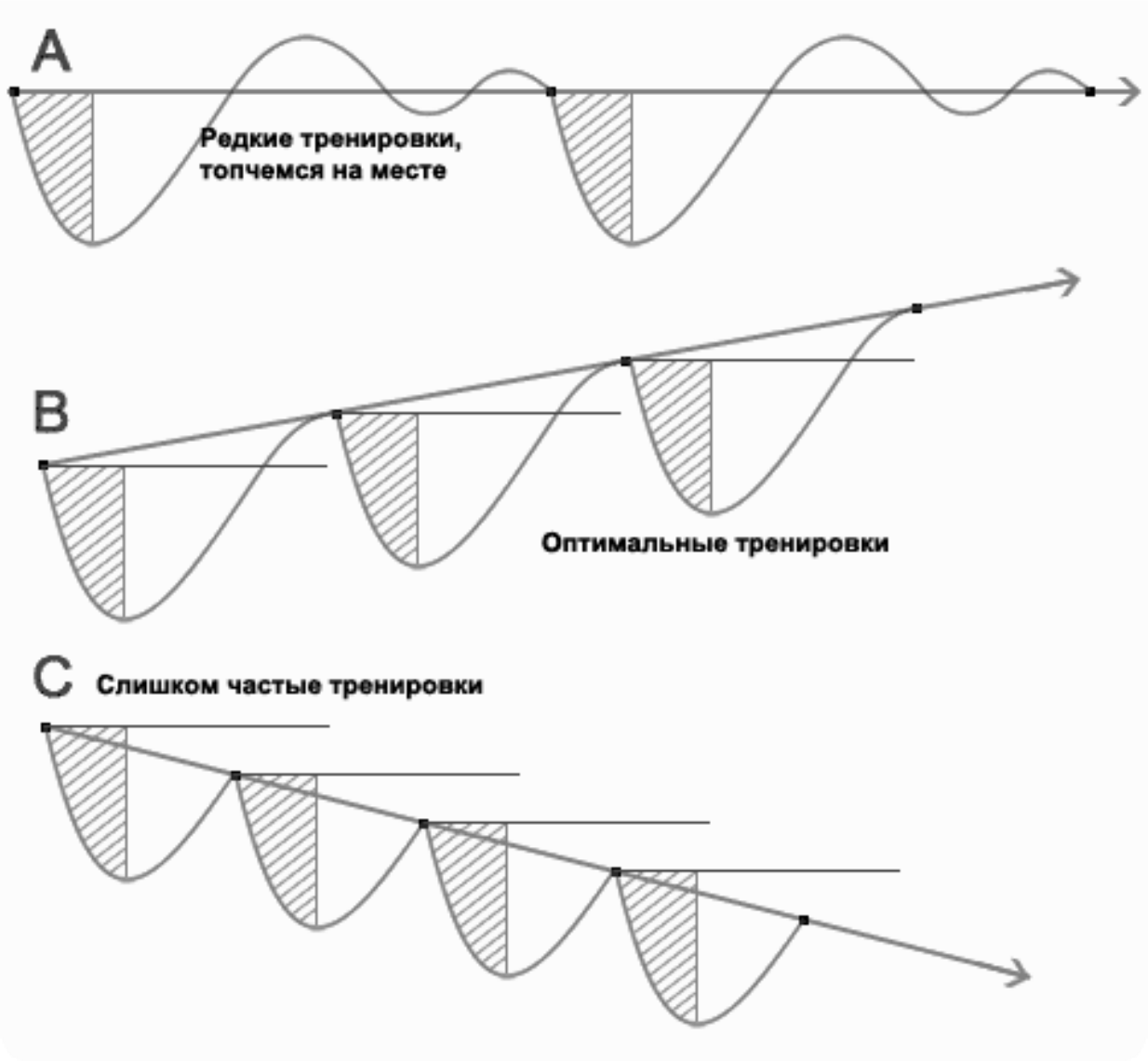


Уровень нагрузки в рамках одной тренировки

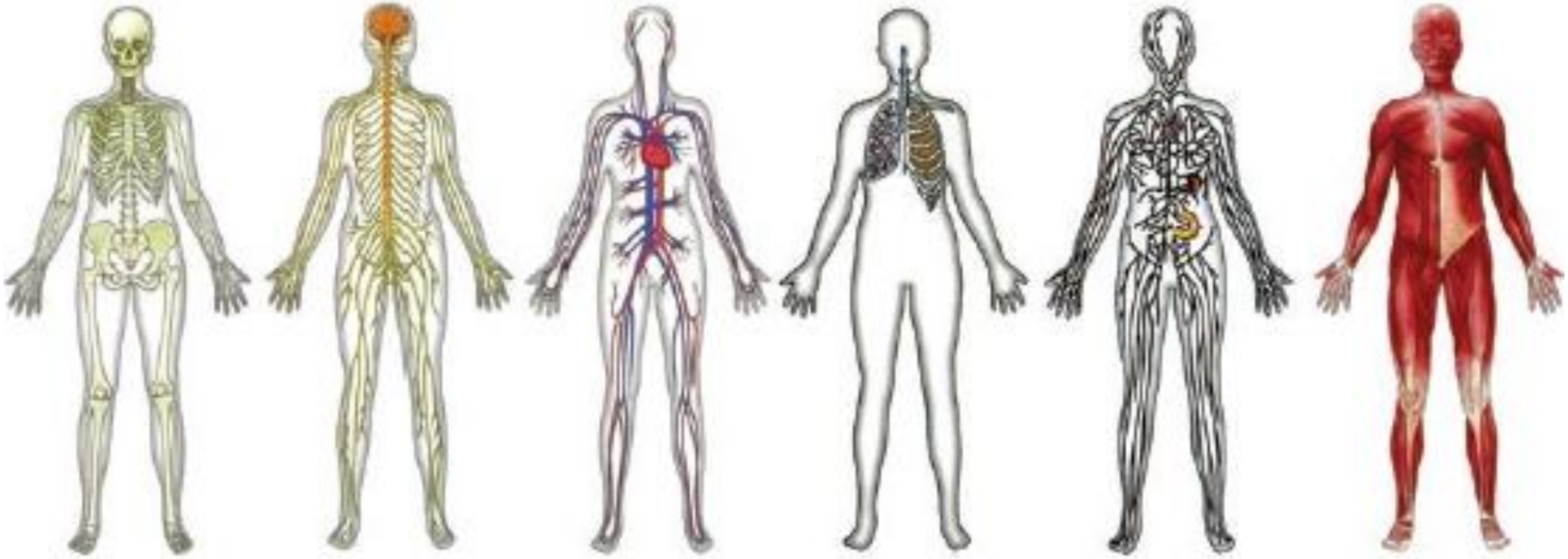


Принцип планирования тренировок

с учетом эффекта суперкомпенсации

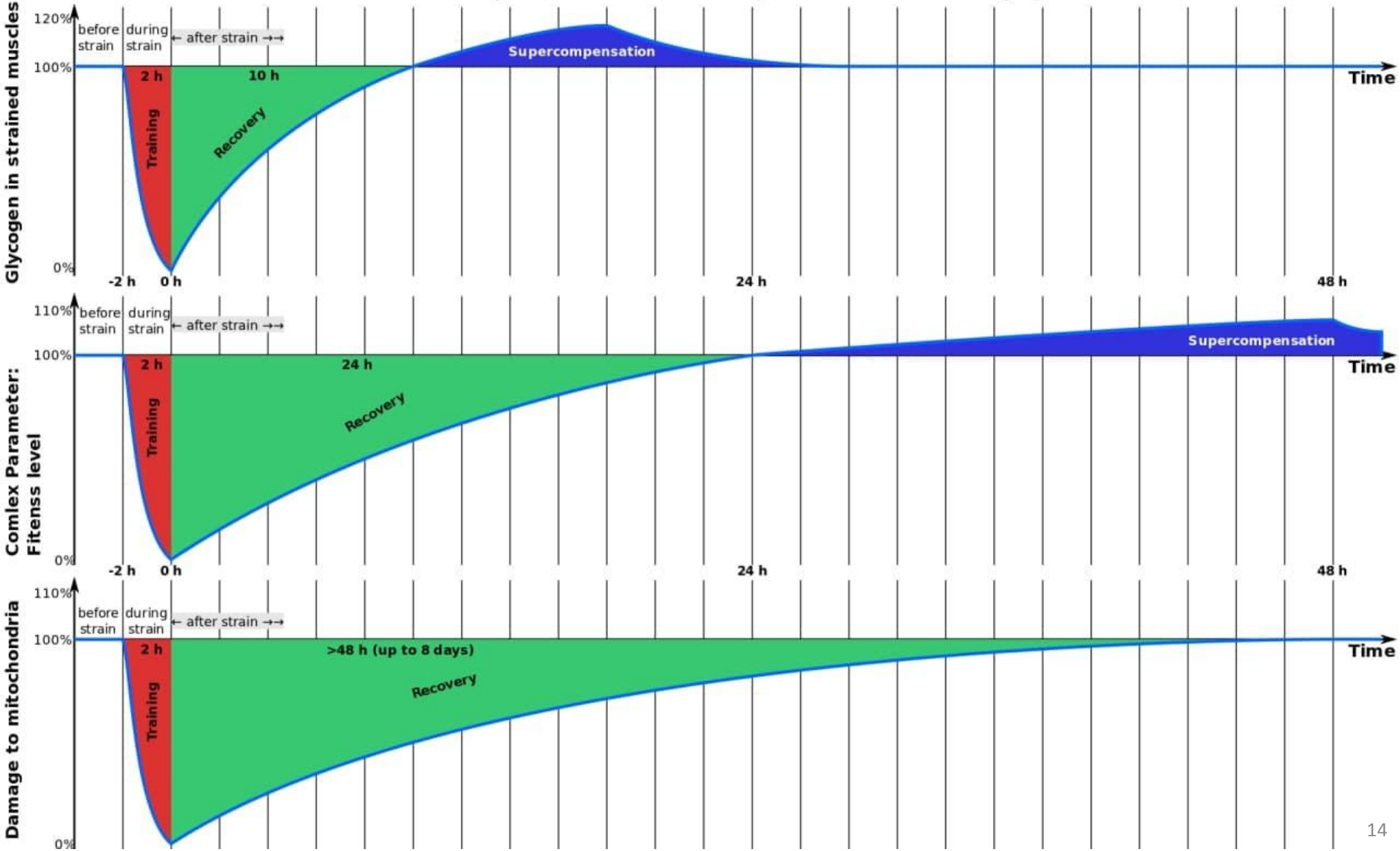


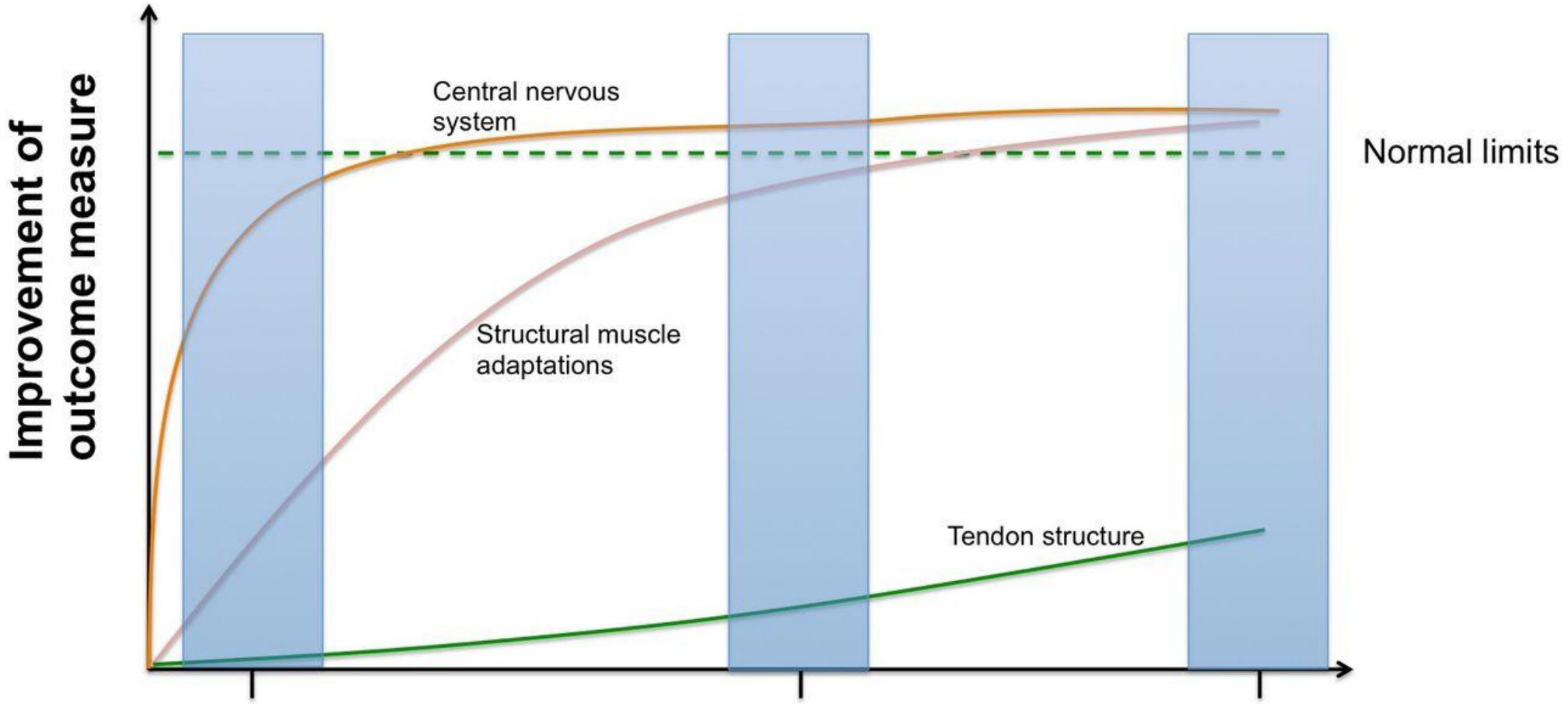
Системы организма



Опорная Нервная Кровеносная Дыхательная Иммунная Мышечная

Heterochronism of adaptation of tissue components involved in physical exercise





1 week
Predominately CNS changes resulting in increases in muscle function

12 weeks
Changes in musculature (eg hypertrophy, fascicle length, pennation angle) and subtle tendon structure changes and improvements in tendon mechanical properties

6 months
Appreciable improvements in tendon structure may be observed at this stage

А какой ты автомобиль? ;)

Принципы физической подготовки

- Сознательность

Мотивация, Цели, Самоконтроль

- Систематичность

Без регулярности вы будете тратить время в пустую.

- Последовательность

Плавное увеличение нагрузки.

Малые нагрузки не вызывают адаптационных сдвигов.

Чрезмерно интенсивные тренировки ведут к срыву суперкомпенсации.

- Восстановление

Сон и питание важны так же как и сама тренировка. Массаж, баня – приятные и полезные дополнения.

Дневники

- Самонаблюдение:

утренняя ЧСС, HRV, сон, вес, артериальное давление, самочувствие, анализы крови (биохимия)

- Тренировки:

Средства

Цель и ее выполнение

Продолжительность, объём, усилие

Самочувствие

Сила

- Подход к выполнению упражнения 30-60 с. Отдых между подходами 30-90 с.
- Работа в подходе до отказа и еще 1-2 раза.
- Серия по 3-5 подходов. Отдых между сериями 10-15 мин.
- Количество серий от 3х
- Тренировка одной группы мышц 1-2 раза в неделю.

Выносливость

- Транспортная система кислорода

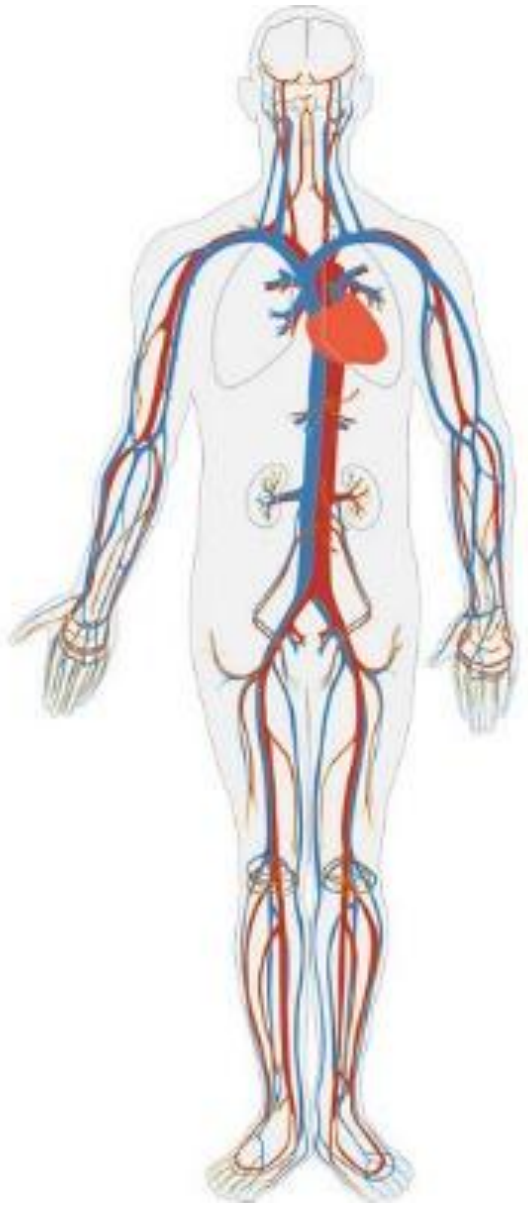
Сердце, сосуды, капилляры

Низкий пульс. Легкий – разговорный темп. От 1.5 часов
Минимум 1 раз в неделю. Максимум каждый день.

- Локальная выносливость

Митохондрии

Интервальная и темповая работы



Координация

Примерный план тренировки по ОФП для начинающих.

Длительность тренировки от 40 минут и стараться довести до 60-90 минут.

- Разминка 10-15 минут.

Если вы не бегаете, то быстрая ходьба, если бегаете, то бег в легком темпе без отдышки.

Разминка перед силовой на конкретные группы мышц.

- Основная часть работы. Силовая\Интервалы. 20-30 минут.

ОФП. Приседания, выпады, прыжки. Упор на укрепление мышц стабилизаторов.

3 серии по 3-5 упражнений с отдыхом между ними по 10 минут.

Отдых активный – легкий бег, быстрая ходьба.

Интервалы и темповую работу по началу следует избегать. Слишком большая ударная нагрузка.

- Добежка более 5 минут.

Активное восстановление после силовой.

- Заминка. Растяжка. 10 минут.

Растяжка - профилактика травматизма.

Спасибо за внимание!

Ссылка на список

полезных лекций и книг:

https://vk.cc/c994Br

При подготовке была использована лекция:

Игумнов А. Физическая подготовка альпинизм

и книги из раздела рекомендуемых