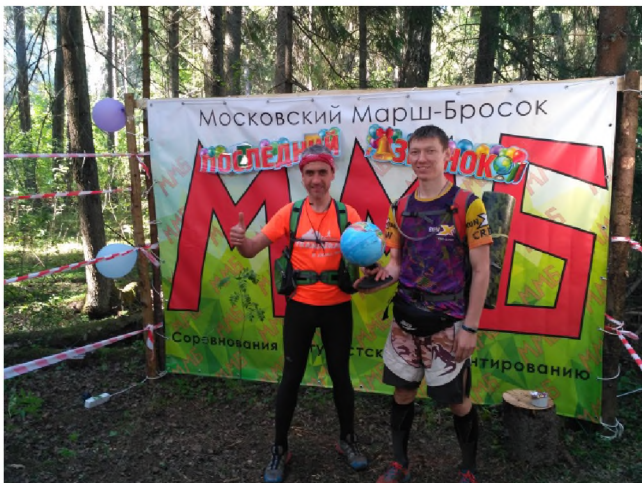




Физическая подготовка начинающих туристов

Автор: Смолев Сергей
Руководитель отделения школы НУ

Немного обо мне



- В Вестре с 2019 года
- Прошел школу НУ и БУ
- Обучаюсь в школе СУ
- Бегаю ультратрейлы



Для чего мы ходим в горы?

Красивые виды



Спортивные достижения



Новые знакомства



Интересный отпуск



А что если без физподготовки?

Спортивные
достижения



Темп и
график
движения



Красивые виды



Интересный отпуск



Безопасность

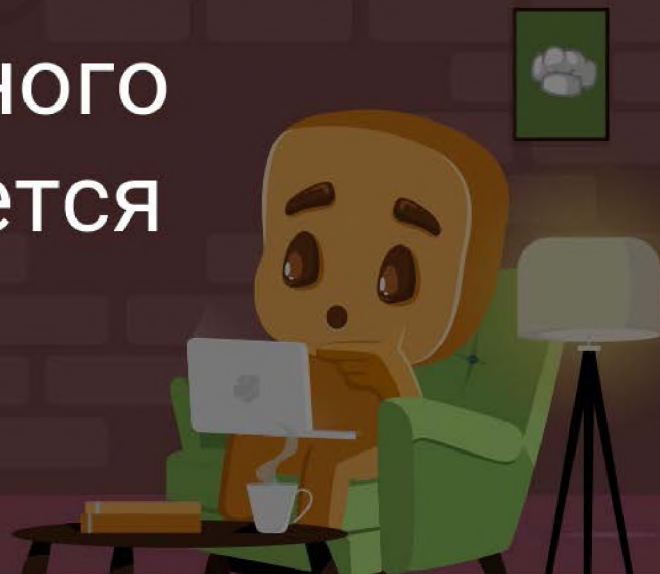


Не подведи!



Какой уровень требуется?

Иногда все намного
проще, чем кажется



К чему готовимся?



Виды активности условно

Повседневная

(окислительные мышцы)

Аэробная

(промежуточные мышцы)

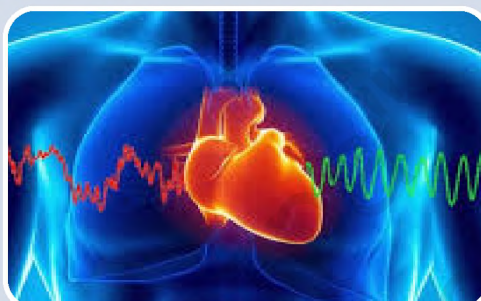
Силовая

(гликолитические мышцы)

Специальная выносливость



Погрузка



Доставка



Потребление

Уровень развития не только объема легких, но и капиллярной сетки, с помощью которой транспортируется кислород по организму

Способность нашего сердца перекачивать большой объем крови за единицу времени.

$$\text{МОК} = \text{ЧСС} * \text{СО}$$

Сколько кислорода способны принять ваши мышцы за промежуток времени

Митохондрии



Митохондрии это энергетические станции клетки.

Они используют гликоген, жир и протеин как топливо для создания энергии



В сердечной мышце – 25 %

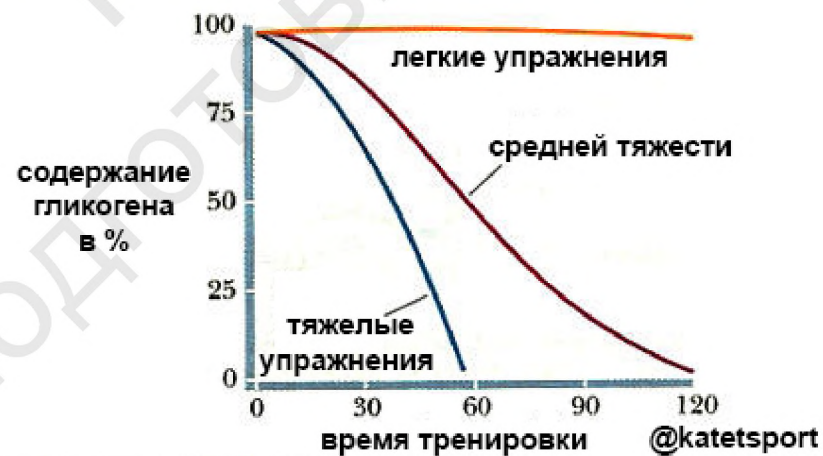
В скелетных мышцах обычного человека – 3-6 %

В скелетных мышцах спортсменов – до 12 %

Гликоген



Утилизация гликогена в активных мышцах



Для увеличения выносливости

1

Не менее трех раз в неделю

2

От 20 минут за тренировку
находиться на пульсе не ниже
75% от максимального

3

За 3 месяца ощутимый результат

Относительные критерии оценки



- 5 - 10 км по 6 минут
- 20 км с 20-25 кг за день
- И др.

Для чего силовые



Набор мышечной массы



Задействование недостаточно развитых мышц



Укрепление сухожилий и
связок



Красота и здоровье

Отсутствие силовых упражнений

Не развита
мышечная группа

Движение
выполняется за
счет других мышц
с нарушением
техники

Травма

Связки и сухожилия

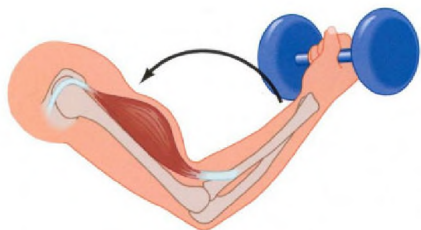


- Сухожилие соединяет мышцы к костям, связка — соединяет кости между собой;
- внутренняя часть полностью формируется к 20-25 годам;
- прочность может вырасти за 3 месяца до 80 %, а толщина до 40 % за счёт внешней части;
- тренируется только силовой нагрузкой > 70% от max (упражнения на 8-15 раз).

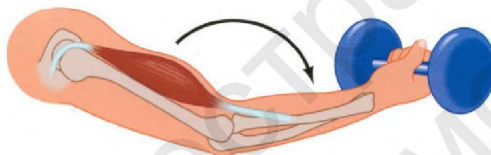
ГОТОВИМ СУХОЖИЛИЯ

Эксцентрические упражнения

Концентрическое сокращение



Эксцентрическое сокращение



Помогают выявить ошибки
в технике выполнения
движения и слабые места

Практически любое
силовое упражнение
можно делать с акцентом
на эксцентрической фазе

ФАЗЫ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ПОЛНОМ ПРИСЕДЕ



Одно из лучших
упражнений – присед - в
эксцентрической фазе на
одной ноге, в
концентрической на двух

Упражнения – [3] в списке источников

ГОТОВИМ КОЛЕНИ

Силовые упражнения



4 подхода по 12 повторений 2-3 раза в неделю.

Критерий силовой нагрузки – мышцы должны хоть немного гореть после каждого подхода.

Разогрев минимум до первого пота + суставная разминка - ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!

В конце статическая растяжка.

Спина, руки, плечи, кор



Упражнения – [1] в списке источников

Пора приступать к тренировкам!

4 принципа

- **Регулярность**

Самый большой процент травм у тех, кто тренируется 1 раз в неделю

Норма – 3-6 раз в неделю

- **Постепенность**

Физиология и текущая форма индивидуальны

Начинаем с малого, наращиваем постепенно

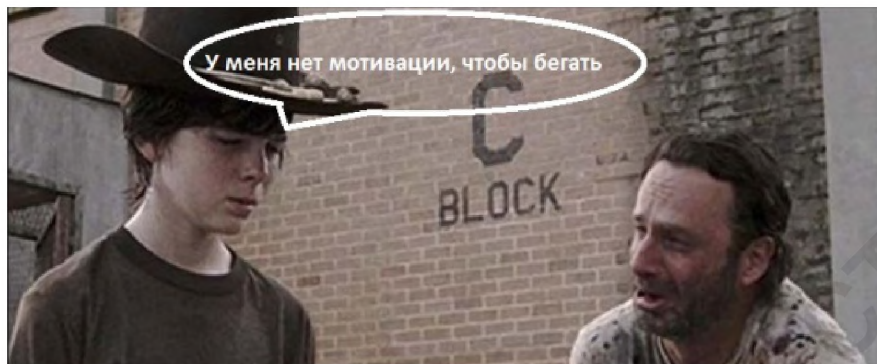
- **Последовательность**

Адаптация – объем - интенсивность

- **Сознательность**

Соблюдаем первые 3 = избегаем травм и получаем результат

Что мешает мне тренироваться?

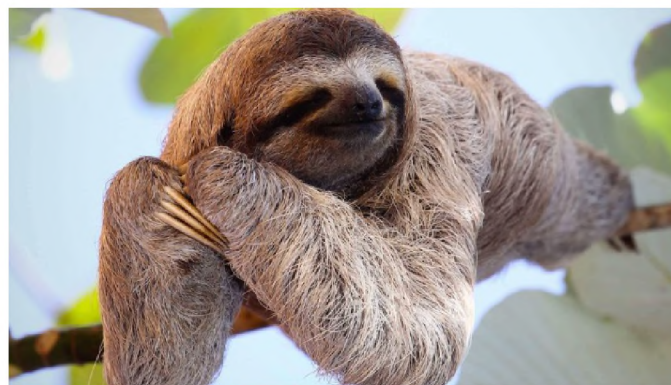


«У меня нет команды»

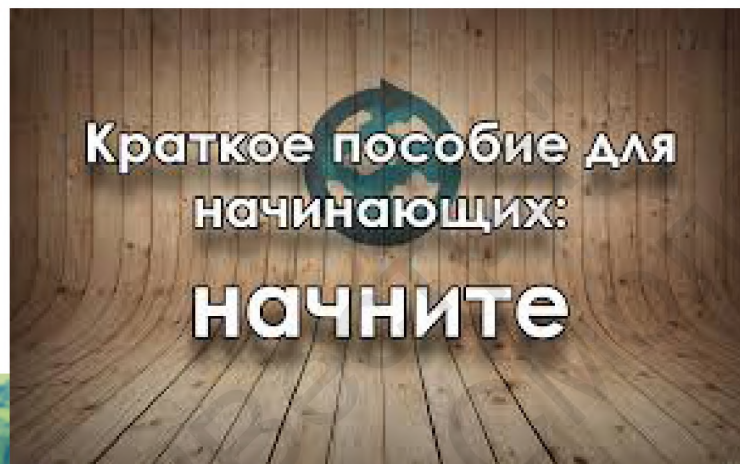
«Я не умею»
«У меня будет нелепо и смешно
получаться»



Лень



Самое главное - начать



Если с другом
вышел в путь



Открытые тренировки

Беговой клуб Вестры



Вторник

19:00

м. Спортивная
Runlab

На скалодром с Вестрой



Среда

Скалодром Арена
(м. Нижегородская)

Скалодром BigWall
(м. ВДНХ)

Ледолазание и драйтулинг

Четверг

19:00

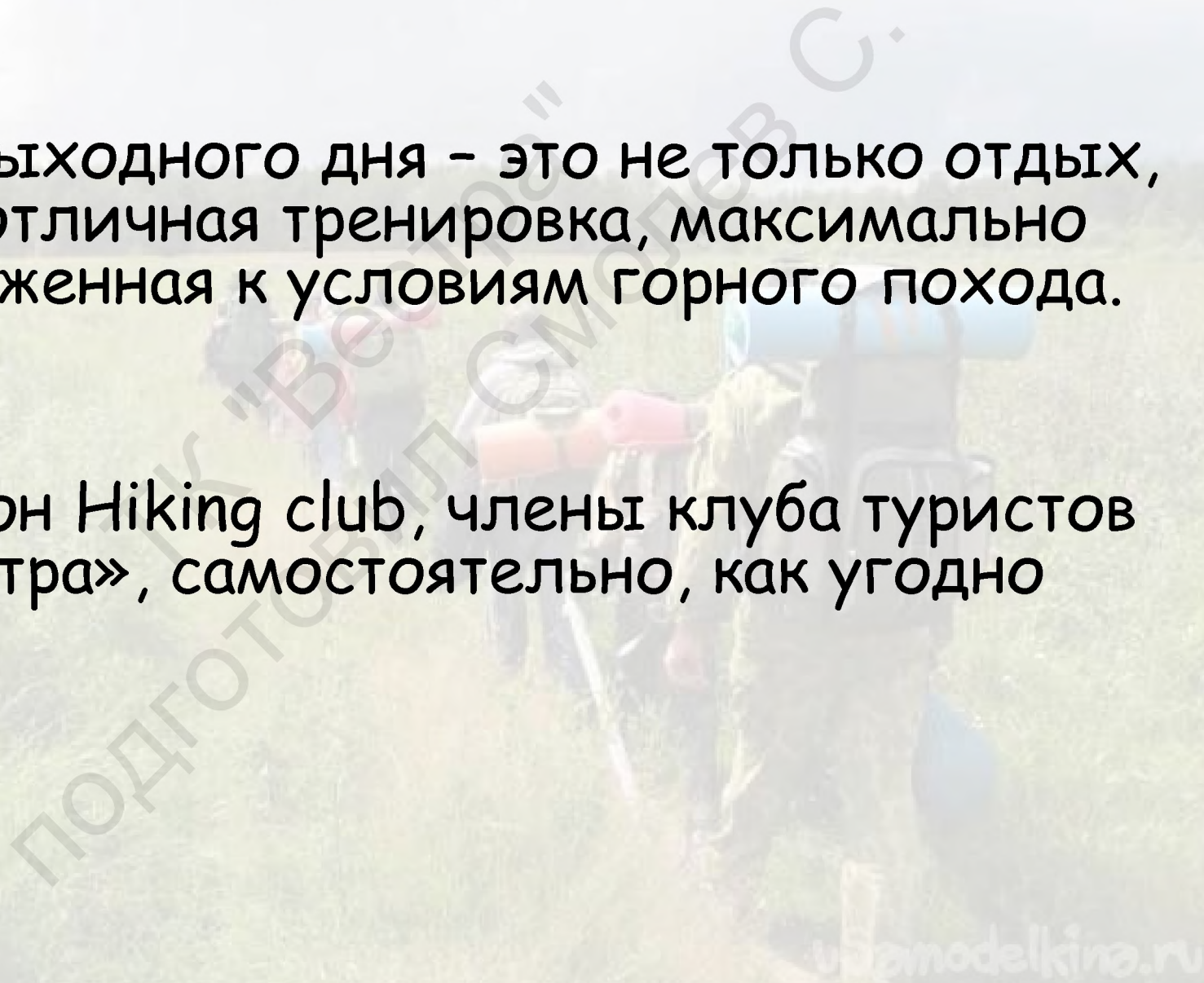


Сосулька МАИ
м. Сокол, м. Войковская

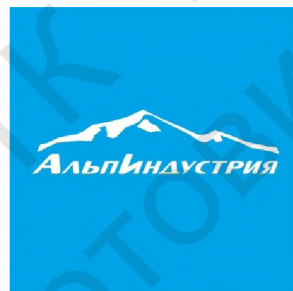
Еще вид тренировок - ПВД

Поход выходного дня – это не только отдых, но и отличная тренировка, максимально приближенная к условиям горного похода.

Декатлон Hiking club, члены клуба туристов «Вестра», самостоятельно, как угодно



Прочие открытые тренировки



И много-много других

На тренировку как на приключенческий праздник



Соревнования по
технике
спортивного
туризма, ПСР,
драйтуллингу итп

На тренировку как на приключенческий праздник

ММБ



100
Турмарафон
24



ММБ, ТМБ, МБЗ
Радиалка,
Турмарафон,
Тропа мужества

На тренировку как на праздник



Рогейны,
ориентирование,
мультиспортивные
соревнования,
трейлы

Главные соревнования в школе НУ



ТССР

ТГТ



Кросспоход

УТП

К чему мы пришли?



3+ тренировки в неделю



2-3 раза – силовые, в эти дни упор только на силовых, пробежка только в качестве разминки и заминки, нельзя одновременно работать на выносливость и на силовую



У кого осталось всего 3 месяца – через 2 месяца силовая переходит в поддерживающий режим и делается упор на выносливости, у кого осталось больше – то же самое через 3 месяца.



Самое главное – помнить про 4 принципа

Открытые тренировки и ПВД:



[https://docs.google.com/document/d/1bXFTi6TMC0gR8cvVDB
OTcpICdZ39Tp76RoJZB3vmMhA/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1bXFTi6TMC0gR8cvVDBOTcpICdZ39Tp76RoJZB3vmMhA/edit?usp=sharing)

Источники информации

1) Лекции в спорт-марафон Елены Хачикян

<https://youtu.be/ZHvwjDqJQjI> - Физподготовка к горным походам

https://youtu.be/nd_edpj-aPE - Упражнения для подготовки к горным походам

2) Статья «Тренировки на выносливость» - перевод статьи об исследовании Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

<https://medium.com/@perseveranza/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-55c4abd4d15a>

3) Лекция «Тренировка сухожилий и связок»

<https://youtu.be/cQB24-XqxOw>