

Как получить наибольший тренировочный эффект

Теория спортивной практики за последние 30-40 лет

Если говорить “в общем”, то основная задача теории спортивной практики любого вида спорта одна – получение наибольшего тренировочного эффекта. Для получения такого эффекта (в силовых видах спорта) необходимо знать так называемое оптимальное число подъемов. Еще в 1972 г., всем известный специалист по тяжелой атлетике А. Н. Воробьев, писал, цитата:

До сих пор экспериментально не установлено оптимальное число подъемов того или иного тренировочного веса в упражнении, дающее наибольший тренировочный эффект. Конец цитаты.

То же самое можно сказать и теперь – почти сорок лет спустя. Охарактеризовать состояние теории развития силы, в силовых видах спорта, можно одним словом – **застой**.

Между тем, возможность получить наибольший тренировочный эффект и, что еще важнее, “обойти” адаптацию – **уже существует!** И достигается это с помощью универсальной формулы (далее – У.Ф.).

У. Ф. и наибольший тренировочный эффект

Расписывать подробно что собой представляет У. Ф. не имеет смысла – этому посвящена отдельная работа.* Здесь же можно кратко отметить что она была выведена по результатам изучения строения и работы нервной системы человека и отражает, в математической форме, ряд ее свойств. Каких либо расхождений или противоречий со спортивной практикой до настоящего времени не обнаружено.

Если в спортивной практике и были случаи, когда удавалось спланировать тренировочную нагрузку, дающую наибольший тренировочный эффект, руководствуясь только личным опытом, то установить что эта нагрузка таковой и является, пользуясь существующими методами анализа – **невозможно**. И подтверждение этому – нижеприведенный пример.

В первом номере журнала «ОЛИМП» за 2005 г. была напечатана статья П. Полетаева о выступлении Ю. Захаревича на Олимпиаде-88 в Сеуле. Чем, спустя более 16 лет, продолжает привлекать к себе внимание это выступление? **Это необычный результат в рывке!**

Всем, вероятно, известно какими темпами растут мировые рекорды в тяжелой атлетике – они увеличиваются, обычно, на 0,5 или 1,0 кг. 30 апреля 1988 г., на чемпионате мира, Ю. Захаревич установил мировой рекорд в рывке - 203,5 кг. А через неполные пять месяцев, на Олимпиаде-88, в Сеуле, он увеличивает его до 210 кг. Прирост мирового рекорда сразу на 6,5 кг, за неполные пять месяцев! И это при пятнадцатилетнем стаже занятий!

Что же может собой представлять, такая, **явно незаурядная по своей эффективности**, тренировочная нагрузка, благодаря которой и был показан этот результат? Проведя анализ, точнее сказать, разложив всю тренировочную нагрузку на составные элементы, П. Полетаев так и не смог установить что же эта тренировочная нагрузка собой представляет, или, другими словами, дает ли она наибольший тренировочный эффект или нет. Установить, что эта тренировочная

нагрузка и является тренировочной нагрузкой дающей наибольший тренировочный эффект, удалось, проанализировав ее по У. Ф. Кратко такую нагрузку можно охарактеризовать так – **это оптимальные время и количество подъемов.**

Практическая часть

Конкретный план тренировочной нагрузки, дающей наибольший тренировочный эффект, будет представлен чуть ниже, а сейчас коротко о самом неприятном явлении спортивной практики – адаптации. О ней спортивной практике известно только то, что она существует и, под ее воздействием, любая, без исключения, методика безнадежно теряет свою эффективность. Подавляющее большинство авторов различных методик об этом явлении просто **не упоминают, как будто его и вообще не существует.** Тренировочный эффект, полученный после выполнения тренировочной нагрузки, дающей наибольший тренировочный эффект, можно представить в виде двух составляющих :

Полученный тренировочный эффект = наибольший тренировочный эффект – влияние адаптации

Из чего видно, что наибольший тренировочный эффект получается только без влияния адаптации. С появлением и увеличением **предыдущей** тренировочной нагрузки увеличивается и влияние адаптации, и, если она достигает своего максимального значения, то результатом выполнения **этой** тренировочной нагрузки будет не **плюс**, а **минус**. И спортивная практика это подтверждает; но не объясняет природы этого явления. Вот подходящая цитата из интервью В. И. Алексеева журналу «ОЛИМП», сдвоенный номер 2-3 за 2005 г., стр. 14 :

Зайцев толкал на тренировках 235 кг. Чтобы на Филиппинах стать чемпионом мира, ему надо было толкнуть 207,5 кг. Он их даже на грудь не взял. Конец цитаты.

Ситуация необъяснимая, с точки зрения методик оперирующих только количеством подъемов штанги (далее – КПШ) и не учитывающих такого фактора как нервная нервная система (далее - НС). **Это – крайняя форма проявления адаптации, проще говоря – нервный срыв.**

Различных методик по развитию силы существует огромное количество. Каждый автор дает свои цифры тренировочной нагрузки. Но, вряд ли кто-то из них может внятно объяснить как они получены и что собой представляют. Методика, на основе УФ, позволяет не только планировать тренировочную нагрузку, дающую наибольший тренировочный эффект, но и устанавливать, что собой представляет та или иная тренировочная нагрузка.

В чем, к примеру, заключается эффективность методики В. А. Алексева, **автора 80 мировых рекордов?** Нет ответа. А между тем – ответ есть, и содержится он в том самом интервью журналу «ОЛИМП», номер 2-3, за 2005г., стр. 13. Но этот ответ понятен лишь с позиции материалов вышеупомянутой работы* и **не видим**, что называется “в упор“, для существующей спортивной практики, оперирующей одним-единственным показателем тренировочной нагрузки – КПШ. Это, просто выходит за рамки ее возможностей.

Исходные данные

1. Оптимальное время.

Оптимальное время – это соответствие по времени одного тренировочного цикла (начало тренировочной нагрузки – пик сверхвосстановления) одному циклу эмоционального биоритма человека – 28 дней.

2. Оптимальное КПШ.

УФ и дает это оптимальное КПШ, при котором пик сверхвосстановления наступает через 28 дней после начала выполнения тренировочной нагрузки.

3. Адаптация.

Чем была больше предыдущая тренировочная нагрузка, тем будет меньше полученный тренировочный эффект от выполнения этой тренировочной нагрузки. Поэтому, для получения максимально возможного — 100% эффекта, необходимо взять упражнение, которое перед этим не применялось в течение 4 недель.

4. Выбор упражнения.

Теоретически годится любое упражнение. Но, поскольку, в первую очередь, речь идет о развитии силы, то **целесообразнее** взять какое-то вспомогательное упражнение, простое и удобное для выполнения и **вовлекающее в работу минимальное количество мышц** (приседания со штангой на плечах, наклоны для спины, отжимы на брусьях или в специальном приспособлении с отягощением, швунг из-за головы, взятие на грудь в стойку с плинтов и т.п.)

5. Форма записи.

В настоящее время существуют различные формы записи тренировочной нагрузки. Здесь будет применена такая форма записи : 80/3×4, которую следует понимать как 4 подхода к весу 80% от предела с 3 подъемами в каждом подходе. Без последней цифры — только один подход .

Тренировочная нагрузка									
Недели									
1		2		3		4		5	
1	2	3	4	5	6	7	8		

Тренировка 1: (Определение предела) 50/3 60/3 70/2 80/1 90/1 95/1 100/1

Тренировки 2, 4, 6: 60/6 70/4 80/3×2 70/4×2 60/6×2

Тренировки 3, 5: 55/6 65/5 75/4 85/3×2 85/2 65/5×2 55/6

Тренировка 7: 55/6 65/5 75/4 85/2×3 65/5×2 55/6

Тренировка 8: (5-ая неделя, определение результатов проделанной работы, аналогично тренировке 1)

Время выполнения тренировок 1, 3, 5, 7, 8 – понедельник .

Время выполнения тренировок 2, 4, 6 – пятница.

Если спортсмен находится уже в «своей» весовой категории и не заинтересован в дальнейшем увеличении собственного веса то, можно не только сократить число подходов и подъемов к весам 55%, 60% и 65% от предела, но и вообще от них отказаться.

Заключительную, 8 тренировку, можно, при необходимости , сместить на 1 — 2 дня (29-30 дни).

*Предварительное название **«Универсальная формула: сократите свой путь к силе».**

С. Суворов, г.Клайпеда, для WSPORT-SHATOY