

**Дневник тренировки как средство повышения эффективности тренировочного процесса в тяжелой атлетике**

Голубев А.И., мастер спорта, к.п.н., доцент,

Даутов Н.Т., мастер спорта

Рост мышц и их сила — это адаптация организма человека к услови- ям внешней среды. Организм продолжает адаптироваться (разви- вать силу, скорость, выносливость, объём мышц) лишь до тех пор, пока условия ужесточаіогся, что вызывает резкий подъём гормонального фона и приспосабливаемость к этим условиям. Для роста мышц и их силы важно постоянно придерживаться двух основных тренировочных принципов, это принципы прогрессии нагрузки и суперкомпенсации. Первый прин- цип (прогрессии нагрузки), говорит о том, что нагрузка (вес) должна рас- ти, а второй принцип (суперкомпенсации), говорит о том, что мышцы по- сле восстановления должны становиться чуть больше и чуть сильнее, чем были до тренировки. Это два важнейших принципа любого скоростно- силового вида спорта, потому что позволяют спортсмену развивать любые физические качества.

Любая мечта, в том числе и увеличение силы или размера мышц, может реализоваться, если ее превратить в план, так как план — это уже не просто «законсервированное желание», а конкретный набор действий по превращению мечты в конкретную цель. И это является причиной необхо- димости вести планирование и отслеживание тренировочного процесса на бумаге.

Дневник тренировок — записи атлетов, позволяющие отслеживать прогрессии в нагрузках, массе мышц, коррекции фигуры, анализировать и составлять более эффективный силовой тренинг с 'учётом своей физиоло- гии и подготовки. Ведение дневника помогает атлетам в фиксации дат за- нятий и отдыха, переходов на новый цикл тренировок, рабочих весов, ко- личества сетов и повторений, типов используемого оборудования и спортивных тренажёров и много другого, что стимулирует к постепен- ному улучшению в следующих тренировках своих предыдущих результа- ТоВ.

Помимо технической информации, продвинутые и целеустремлён- ные спортсмены также пишут комментарии о:

» нюансах тренировки и ощущениях (легко или на пределе выпол- нялись повторения в последних подходах и т. д.),

* своих сиюминутных соображениях и предположениях (стоит ли увеличивать нагрузку на определённую группу мышц в виде сетов, повторов, упражнений или большего веса и т. д.),
* текущем физическом состоянии (масса тела до и после трениров- ки, частота сердечных сокращений, артериальное давление),
* своих антропометрических параметрах (длина и окружности тела)
* особенностях питания (текущая диета и фармакологическая под- держка).

Нами разработан и апробирован свой вариант дневника тренировок, который представляет из себя блокнот, куда записывается программа заня- тий на каждую тренировку. В дневнике фиксируются индивидуальные сведения о занимающемся: возраст, стаж занятий физическими упражне- ниями, место работы или учебы, наличие свободного времени для занятий, перенесенные заболевания, медицинские противопоказания, ограничения к использованию некоторых упражнений, основные мотивы занятий. На ос- нове этого разрабатывается (подбирается) тренировочная программа, в ко- торой определяется набор упражнений, их дозировка, время отдыха, ос- новные принципы питания, отдыха и т.п.

В основную часть тренировочного дневника записываются номер недель и дата тренировок, запланированные упражнения, количество под- ходов, повторений и рабочий вес с которым выполняется то или иное упражнение. В конце тренировки проводится анализ общего количества выполненных повторений, поднятого веса, а также рассчитывается интен- сивность проведенной тренировки (средний вес поднятых отягощений, среднее время отдыха между подходами к выполнению упражнений). дельно фиксируется аэробная нагрузка на кардиотренажерах, время, затра- ченное на тренировку, а также вес занимающегося.

Для объективного анализа тренировочного процесса, а также выяв- ления первых признаков недовостановления, предусмотрена субъективная оценка (по 5-ти бальной шкале) самочувствия, качества сна, общего впе- чатления от тренировки. Раздел «примечание» оставлен для индивидуаль- ных заметок (особенности питания, факторы, повлиявшие на эффектив- ность тренировочного процесса и т.п.)