

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 условиям внешней среды. Организм продолжает адаптироваться (развивать силу, скорость, выносливость, объём мышц) лишь до тех пор, пока условия ужесточаются, что вызывает резкий подъём гормонального фона и приспособляемость к этим условиям. Для роста мышц и их силы важно постоянно придерживаться двух основных тренировочных принципов, это принципы прогрессии нагрузки и суперкомпенсации. Первый принцип (прогрессии нагрузки), говорит о том, что нагрузка (вес) должна расти, а второй принцип (суперкомпенсации), говорит о том, что мышцы после 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 необходимости 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 физиологии и подготовки. Ведение дневника помогает атлетам в фиксации дат занятий и отдыха, переходов на новый цикл тренировок, рабочих весов, количества сетов и повторений, типов используемого оборудования и спортивных тренажёров и много другого, что стимулирует к постепенному улучшению в следующих тренировках своих предыдущих результатов.

Помимо технической информации, продвинутые и целеустремлённые спортсмены также пишут комментарии о:

- нюансах тренировки и ощущениях (легко или на пределе выполнялись 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 тренировки, частота сердечных сокращений, артериальное давление),
- своих антропометрических параметрах (длина и окружности тела)
- особенностях питания (текущая диета и фармакологическая поддержка).

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

В основную часть тренировочного дневника записываются номер недель и дата тренировок, запланированные упражнения, количество подходов, 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 интенсивность проведенной тренировки (средний вес поднятых отягощений, среднее время отдыха между подходами к выполнению упражнений). Отдельно фиксируется аэробная нагрузка на кардиотренажерах, время, затраченное на тренировку, а также вес занимающегося.

Для объективного анализа тренировочного процесса, а также выявления первых признаков недовосстановления, предусмотрена субъективная оценка (по 5-ти бальной шкале) самочувствия, качества сна, общего впечатления от тренировки. Раздел «примечание» оставлен для индивидуальных заметок (особенности питания, факторы, повлиявшие на эффективность тренировочного процесса и т.п.)

В дневнике предусмотрен анализ нагрузки за неделю, месяц, тренировочный цикл по таким параметрам как: количество повторений, общий вес отягощений, средний вес, аэробная нагрузка, средний вес тела. Причем анализ наиболее значимых характеристик нагрузки - объём и интенсивность, представлены как в табличном, так и графическом виде.

В конце дневника предусмотрены формы для фиксации и текущего анализа параметров физического развития, функционального состояния занимающихся, а также измерения некоторых силовых показателей в тренировочных упражнениях (жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга двумя руками), достижения в соревновательных упражнениях и т.д. Кроме того здесь же фиксируются этапные измерения объёмов основных мышечных групп (туловища, рук, ног).

Ведение дневника предполагает фиксацию плановых и фактических данных, чтобы можно было отследить, в каких упражнениях прогресс идет нормальным темпом, где он быстрее, а где отстает. На практике это может выглядеть следующим образом. Перед предстоящей тренировкой в дневник ручкой записываются запланированные упражнения и карандашом (без нажима) вес и количество повторений в конкретном упражнении. Смысл такой записи в том, чтоб видеть параметры нагрузки в данном упражнении (которые были освоены на предыдущей тренировке) и стараться сделать чуть больше (на этой тренировке). Если это удастся, то новый результат пишется ручкой поверх старого результата (записанного карандашом). Таким образом, от тренировки к тренировке реализуется принцип прогрессии нагрузки. А это, как уже было сказано выше, является основным условием мышечного роста.

Для оценки влияния ведения дневника на эффективность занятий в тренировочном зале нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняло участие 25 мужчин и женщин. При этом половина участников вела дневник, а другая половина тренировалась опираясь на индивидуальную память и собственные представления о тренировочном процессе. Эксперимент продолжался 8 недель, в течение которых испытуемые тренировались преимущественно с силовой и кардионагрузкой. По окончании исследования выяснилось, что группа, которая систематически вела тренировочный дневник увеличила свои мышечные показатели силы и аэробную выносливость больше, чем вторая половина, которая не придерживалась конкретных программ. Весьма примечательно, что при этом

испытуемые экспериментальной группы затрачивали в целом меньше времени на тренировку, чем контрольной.

Таким образом, ведение дневника тренировок позволяет более результативно и с меньшими затратами времени достигать поставленной цели занятий в спортивном зале, самостоятельно и осознанно управлять процессом своих тренировок.