

ВНИМАНИЕ!!!

Для национальных олимпийских комитетов, национальных спортивных федераций, профессиональных спортивных клубов и всех заинтересованных лиц и организаций.

НОВОЕ НАУЧНОЕ ОТКРЫТИЕ!!!

«Закон развития физических качеств посредством тренировки». Новая теория и методика развития физических качеств. Информация. Автор - заслуженный тренер республики Беларусь С.М. МИНАКЕР.

Минакер Семён – заслуженный тренер Беларуси, мастер спорта СССР, судья международной категории, мастерс чемпион и рекордсмен Мира и Европы по тяжёлой атлетике. 1948 г. рождения, в спорте с 1959 г., тренер по тяжелой атлетике с 1972 г. Подготовил много спортсменов высокого класса. Автор многих публикаций в спортивных изданиях, в том числе в ежегоднике «Тяжёлая атлетика»

Автор, впервые в мире, сформулировал **«Закон развития физических качеств посредством тренировки»**, разработал теорию, отвечающую на вопросы, ответы на которые искали со времён античных олимпиад до наших дней: ЧТО, КАК И ПОЧЕМУ нужно делать для того, чтобы быстро и максимально развить силу, быстроту, выносливость, скоростную выносливость и остальные физические качества человека. На основе этой теории создана методика (технология) развития физических качеств, имеющая огромную практическую ценность. Практика показала, что применение этой методики даёт прирост результатов от 5% и более каждые 8 недель подготовительного периода (от 20% и более за год). Данная методика поможет вам стать намного сильнее ваших соперников и побеждать их на олимпийских играх и мировых чемпионатах. Особые методики для тяжёлой атлетики и плавания!

Не упустите свой шанс!!!

S. MINAKER,

адрес, телефон, e-mail: (имеются у администрации WSPORT-SHATOY, обращаться только для деловых предложений)

Уважаемые господа!

В настоящее время спортивная наука знает очень многое. Изучены средства, методы, режимы работы мышц, биомеханика упражнений, факторы, определяющие спортивный результат, объёмы нагрузок в различных упражнениях и в целом, распределение нагрузок по зонам интенсивности, количество нагрузки субмаксимальной и максимальной мощности и многое другое. Огромный вклад в мировую спортивную науку внесла советская (в основном российская) спортивная научная школа, к которой принадлежит и автор этих строк. Однако в спортивной науке остаётся ряд «белых пятен», к тому же «выясняются всё новые и новые детали, вступающие в конфликт со сложившимися представлениями и грозящими их разрушить однажды» /Ю. В. Верхошанский/.

В спортивной науке и практике таким «белым пятном» является методика развития физических качеств, вернее её отсутствие. Существует множество методик тренировки, но тренироваться и развивать - понятия не тождественные. Можно много и упорно тренироваться, ничего при этом не развивая. Можно привести множество примеров, когда спортсмены, даже высокого класса, много и тяжело тренируясь, лишь поддерживают свою форму. Современные методики тренировки статичны, в них отсутствует процесс перехода из одного качественного состояния в другое, более совершенное, т. е. процесс прямого развития физических качеств. Развитие физических качеств в этих методиках - процесс косвенный, интуитивный, связанный с естественным ростом организма в молодом возрасте, с применением фармакологических препаратов, в том числе и запрещённых, с чем собственно и связан резкий скачок результатов во многих видах спорта за последние 40 лет. Отсутствие методик развития физических качеств и желание достичь высоких результатов привело к тому, что выросло целое поколение тренеров – «химиков», предпочитающих ответы на интересующие их вопросы искать в фармакологических справочниках, а за силой бежать в аптеку.

Открытый мною закон физического развития позволяет мне утверждать, что современная теория спортивной тренировки имеет в своей основе ошибку, очень похожую на правду, поэтому уже 4 тысячи лет

люди почти безрезультатно ищут ответ на вопрос: «Как быстро и максимально развивать физические качества человека?»

Уважаемые господа! Предлагаемая Вам новая теория и методика развития физических качеств базируется на следующих научных данных:

1. Закон адаптации
2. Закон суперкомпенсации /К. Вейгерт/
3. Принципы спортивной тренировки /Олимпийский чемпион, доктор мед. наук А. Н. Воробьев. 1972 г./
4. Закон развития физических качеств посредством тренировки /С. Минакер 1997 г./
5. Математические модели спортивной тренировки. /В. А. Друзь 1976 г./
6. Принцип иерархии циклов. /А. Д. Аросьев 1975 г./

Данная методика поможет спортсменам непрерывно, из месяца в месяц, из года в год, всю долгую спортивную жизнь, в любом возрасте значительно повышать свои результаты.

Предлагаемая Вам работа предназначена для тренеров, спортсменов, спортивных функционеров, научных институтов и может найти применение не только в спорте, но и в медицине, педагогике /например - развитие памяти/ и в других областях человеческой деятельности.

Не упустите Ваш шанс! Не отдавайте его Вашим соперникам!

Буду рад помочь Вам внедрить данную методику в практику подготовки олимпийцев в Вашей стране.

Цена договорная.

Уважаемые господа!

Обращается к Вам профессиональный тренер по тяжелой атлетике, чемпион и рекордсмен Мира и Европы среди ветеранов Семен Минакер.

Мне выпало счастье /или несчастье/ открыть основной закон спортивной тренировки - Закон развития физических качеств, и на основе этого Закона создать новую теорию спортивной тренировки, и методику /технологию/ее применения. Практика показала, что применение этой методики дает значительный, постоянный, быстрый и максимальный прирост результатов. И это при значительно меньшем объеме тренировочной работы, в любом возрасте, вплоть до наступления биологической старости. Применение этой методики может быть полезно и в других областях человеческой деятельности, например, для развития памяти, изучения иностранных языков, в медицине для восстановления после тяжелых травм и т. д.

Я предлагаю то, чего нет нигде и ни у кого в мире, ни в спортивной и научной литературе, ни у лучших спортивных тренеров и специалистов. Я предлагаю **НОВЫЕ НАУЧНЫЕ ЗНАНИЯ О РАЗВИТИИ ТАКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КАК СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПРЫГУЧЕСТЬ** и т.п. Чтобы убедиться в том, что этого нет, я предлагаю каждому желающему изучить мировую спортивную литературу.

Знаний о развитии физических качеств просто не существует. Но об этом никто не знает. Дети, желающие стать сильными, выносливыми и ловкими и их родители и не подозревают, что тренера не знают, как развивать эти качества. Тренера считают, что эти знания уникальны и у каждого выдающегося тренера свои секреты развития физических качеств. Спортивное начальство и спортивные функционеры тоже не знают о существовании этой проблемы – они считают, что тренерам известно всё и такой проблемы не существует: «Не может быть, чтобы тренера не знали о таких фундаментальных вещах! Как это может такое быть? Ведь это же скандал!» В спортивной литературе, в главах, посвященных развитию физических качеств, просто даны упражнения, способствующие этому, а самой методики (Что делать сегодня, что делать завтра, что делать послезавтра?... И почему так, а не иначе, на каком основании? Когда повышать интенсивность, насколько и как это делать? Какой объем работы нужно выполнить и почему именно такой объем? И где гарантия, что именно эта модель тренировки - самый прямой и правильный путь? И почему именно эта модель тренировки приведёт к максимальному росту результатов? И где гарантия, что результат вообще вырастет и т.п.), повторяю, а самой методики нет. Ученые, работающие в спорте, предпочитают молчать об этой проблеме – это стыдная проблема: что стоят их доктораты без этих фундаментальных знаний? То, что должен знать любой студент первого курса не знает ни один

профессор!!! А ведь все люди в мире думают, что такой проблемы нет и тренера, опытные и знающие люди, обязательно знают, иначе и быть не может, как развивать силу, выносливость, быстроту и другие физические качества.

Многим не хватает прозорливости понять, что моё предложение – это революция в спорте, по своему значению это сравнимо с атомной бомбой, с теорией Эйнштейна для физики. В мире много примеров подобного отношения к науке, открытиям и людям, их совершающих.

К сожалению, я столкнулся с равнодушием, отчуждением, чванством в академических кругах. Мне говорят: «Если б ты был профессор такой-то или доктор такой-то /называются конкретные уважаемые фамилии/, а так - кто ты такой, чтобы дополнять или опровергать установившиеся понятия?!!»

Но разве способность мыслить является привилегией маститых профессоров или высоких должностных лиц?

Те же доводы я слышу и в спортивных кругах, когда предлагаю использовать мою методику для подготовки спортсменов-олимпийцев. Не принимается в расчет ни мой более чем сорокалетний спортивный опыт, ни высокие результаты моей прошлой деятельности. Вот поэтому, за неимением других возможностей, не имея профессиональных условий, я начал доказывать правоту своей теории на себе. После 23-летнего перерыва в тренировках я начал тренироваться...

Теперь о себе и о своих результатах. Я уже дважды /1998, 2000/ был чемпионом Европы среди ветеранов и в 1999 году был чемпионом мира среди ветеранов. Вот мои данные и результаты на настоящее время:

Год рождения – 1948, рост – 160 см, вес – 72 кг;
рывок - 110 кг
толчок - 140 кг
приседание со штангой на плечах – 210 кг
приседание со штангой на груди– 180 кг
тяга становая - 230 кг
жим лежа - 150 кг.

Я тренируюсь три раза в неделю с очень небольшим объемом нагрузки - одно или два упражнения, с 3-5 подходами в упражнении. И даже при таком минимальном объеме тренировки мои результаты постоянно растут.

К сожалению, спортивная наука не дает конкретный ответ на вопрос как развивать физические качества. Тренеры-практики отвечают на этот вопрос совершенно по-разному, при этом опровергая друг друга. На вопрос, как развивать прыгучесть, один из лучших тренеров мира по акробатике Леонид Лившиц /Беларусь/ ответил так: «Ну, мы прыгаем, она /прыгучесть/ и развивается...» Честнее всех, на вопрос, как развивать силу, мне ответил чемпион мира по тяжелой атлетике, профессор, доктор Алексей Медведев: «Я этого не знаю»!!! Мужественный ответ. Ведь Алексей Медведев - один из сильнейших специалистов спортивной науки в мире.

4000 лет, со времен античных олимпиад, человечество ищет тайну развития физических качеств человека, и вот когда эта тайна раскрыта, чиновники от спорта не могут осознать всю важность этого фундаментального открытия.

С уважением
Семен Минакер

Из письма Заместителю Министра спорта РБ г-ну Д. Я. Шичко

Теперь рассмотрим, как же на практике в Беларуси развивают, например, скоростную выносливость, необходимую во всех циклических видах спорта? Рассмотрим на примере плавания. Скоростная выносливость - это способность организма выполнять работу определенной мощности /максимальной, субмаксимальной и большой/ наиболее длительное время. Фактор времени удержания усилия играет здесь первостепенную роль. Поэтому скоростную выносливость можно выразить формулой Pt / P - мощность, t - время/, т.е. произведением мощности работы на время удержания этой мощности. Следовательно, для развития скоростной выносливости необходимо напрямую увеличивать мощность движения / P /, от чего зависит быстрота, а также время удержания этой мощности / t /, т.е. собственно скоростную выносливость. Казалось бы, все очень просто, но на практике всё обстоит совершенно иначе. Так, например, для развития скоростной выносливости в спортивной науке и практике существует только один способ - «интервальный» метод тренировки. Рассмотрим этот метод тренировки на примере плавания. В плавании «интервальный» метод, его суть, выражается в повторном преодолении дистанции с некоторым интервалом отдыха между

ними. Особой ценностью этого метода считается возможность усиливать воздействие упражнений /без чего невозможно развитие/ за счет уменьшения интервалов отдыха между повторным преодолением дистанций. Однако если это делать регулярно, то в связи с утомлением от все более укорачивающихся интервалов отдыха скорость проплывания дистанций будет ухудшаться, да и от отдыха ничего не останется. Например, от упражнения 8 по 50 м останется 1 по 400 м. В формуле скоростной выносливости - Pt нет такого показателя как t_2 /интервал отдыха/. Из практики видно, что не умея прямо влиять на Pt , специалисты воздействуют на косвенный показатель t_2 , при этом влияние на скоростную выносливость оказывается тоже косвенным. Это один из множества примеров неадекватного подхода к развитию физических качеств спортсмена. Глупо влиять на показатель t_2 и ожидать что вырастут показатели P и t .

Объясню проще. Я как-то спорил со «специалистом» по плаванию профессором В. Иссуриным. Спрашиваю:

- Как Вы развиваете скоростную выносливость?
- А у нас есть интервальный метод тренировки.
- В чем он заключается?
- А мы плаваем 8 раз по 50 метров на скорость.
- А почему 8, а не 6 или 10? А почему 50 м, а не 46.3 м или 61.2 м?
(В ответ вижу отвисшую челюсть профессора.)
- Вы можете влиять на мощность гребка пловца?
- Нет.
- А на время удержания мощности гребка?
- Нет. Мы можем только влиять на время отдыха между проплыванием отрезков.
- Но это же посторонний фактор! В скоростной выносливости существует только два параметра: мощность работы и время удержания этой мощности. Вы не умеете влиять на эти параметры и влияете только на время отдыха.
- Я не понимаю о чём ты говоришь.
- Объясню на примере. Допустим, что Вы хотите, чтоб Ваша жена родила Вам ребёнка. Что нужно для этого делать? Отвечу Вам – нужно спать с женой, а не с соседкой. Если будете спать с соседкой, жена от этого не родит. А если родит, то не от Вас. В Вашем примере время отдыха между проплыванием отрезков это «соседка». Надо влиять на мощность и время её удержания и иметь методику гарантированного развития этих качеств. А такой методики у Вас нет.

Вот так и тренера по циклическим (плавание, л/атлетика, лыжи и т.п.) видам спорта в Беларуси вместо того, чтобы влиять на основные параметры скоростной выносливости, влияют на посторонние факторы (как в нашем примере - спят с соседкой от большого желания, чтобы жена родила ребёнка). И эту глупость в Беларуси называют новым качественным уровнем????!!! Не лучше ситуация и с развитием других физических качеств. Тренера, например по тяжёлой атлетике, не умеют развивать силу. Александр Курлович приседал со штангой весом 350 кг (показатель абсолютной силы) и толкал 262,5 кг. Это 75% от результата в приседаниях – великолепный результат в реализации силы для атлетов тяжелого веса (существует зависимость между приседаниями и рывком и толчком). Но вот абсолютный мировой рекорд в приседаниях со штангой на плечах – 567 кг!!! Это на 217 кг больше результата А. Курловича. Если бы Курлович обладал бы такой физической силой, то его результат в толчке был бы 425 кг. Это на 161 кг больше нынешнего мирового рекорда. А ведь такой силой люди уже обладают.

Проблема развития физических качеств, таких как сила, выносливость, скоростная выносливость и др. – по сути, постыдная проблема – то, что должен знать любой студент первого курса, не знает ни один профессор, ни один тренер, ни один спортивный специалист. Без этого все диссертации и другие научные работы в спорте не стоят и выеденного яйца, поэтому я чувствую сильное сопротивление моему открытию и зависть со стороны спортивно-научного истеблишмента.

Надеюсь из примеров понятно, что потеряла Беларусь из-за того чиновника с большим самомнением, готовившего Вам письмо на подпись.

Ведь Вы же даже не спросили меня, во что я оцениваю свой труд, есть ли другие возможности выгодной для всех сторон кооперации со мной (а они есть). Неужели Ваше министерство предпочитает тратить деньги на бесполезный НИИ спорта и не хочет, чтобы Республика Беларусь вышла в безусловные лидеры мирового спорта на ближайшие 50 лет?

В свою очередь я отказываюсь иметь дело с нынешним составом Вашего министерства.

С уважением
Семён Минакер
Спортивный Специалист.