

## **ПЛАНИРОВАНИЕ МИКРОЦИКЛОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

При планировании микроциклов должен выдерживаться принцип положительного взаимодействия применяемых тренировочных средств. Преимущественное воздействие на конкретную систему энергообеспечения организма определило основные типы микроциклов по их направленности:

- аэробный,

- гликолитический,

- креатинфосфатный,

восстановительный, который применяется по необходимости на разных этапах подготовки.

Долгие годы в спортивной практике преобладало планирование микроциклов недельной продолжительности. Однако рост мобильности и интенсификация тренировочного процесса при решении разнообразных задач привели к необходимости создания укороченного микроцикла, таким требованиям отвечает **полунедельный тренировочный цикл**. При этом сложение двух приведенных ниже вариантов микроцикла приводит к обычному **недельному микроциклу**.

По эффекту воздействий различаются три основных варианта:

1) микроциклы, в которых суммарные величины тренирующих воздействий с каждым днем возрастают, степень общего утомления прогрессирует, достигая максимума к концу микроцикла, уровень работоспособности неуклонно снижается, а пик фазы суперкомпенсации значительно отставлен;

- 2) микроциклы с состоянием стабилизации уровня специальной работоспособности, в которых уравновешены процессы утомления и восстановления;
- 3) предсоревновательные или восстановительные микроциклы, в которых соотношение ежедневных нагрузок и отдыха обеспечивает полное восстановление и повышение работоспособности.

Комбинация приведенных вариантов микроциклов с планированием направленного воздействия дает возможность оптимально управлять состоянием спортсмена в большом цикле подготовки.

#### Планирование микроцикла с направленным воздействием на аэробные функции.

Развитие функций организма, направленных на повышение аэробного потенциала, имеет фундаментальное значение в деле повышения работоспособности в циклических видах спорта. Этот процесс является наиболее протяженным во времени по сравнению с работой над другими энергетическими источниками, но он же служит и основой для их развития.

Общий принцип тактического построения микроциклов - сочетание в каждой тренировке, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них является основной, а во второй - дополнительной, которая усиливает, корректирует или модулирует тренирующее воздействие основной нагрузки. Таблица 1 дает пример построения такого микроцикла.

Таблица 1.

Сочетание нагрузок в микроцикле аэробной направленности.

1 тренировка	2 + 5	3 + 1	2 + 3	1 + 5
2 тренировка	2 + 6	1 + 3	2 + 6	Отдых

Для современного спорта высших достижений характерно проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи. В приведенной схеме построения микроцикла с преимущественно аэробной направленностью первая цифра показывает основную зону мощности, в которой выполняется большая часть планируемой тренировочной работы, а вторая обозначает зону мощности, работа в которой выполняет вспомогательные функции.

В первой и второй тренировках начала цикла планируется сочетание нагрузок аэробной направленности с креатинфосфатной и силовой. Сумма срочных воздействий тренировок такого сочетания выражается в отставленном эффекте, а сочетание нагрузок указанных зон мощности приводит к интенсивному воздействию на аэробные функции.

Тренировки второго дня сочетают работу в третьей и первой зонах интенсивности. В основе такого сочетания лежит идея последовательной активации липидного и углеводного источников энергообеспечения. Нагрузки третьей зоны мощности приводят к предельной мобилизации аэробных функций, тогда как работа в первой зоне, применяемая в качестве дополнительного средства, способствует ускорению восстановления при выполнении серийно-интервальных упражнений, объем которых значительно возрастает на базовых этапах подготовки.

Нагрузки третьего дня микроцикла в наибольшей мере воздействуют на функции организма в зоне анаэробного порога, большие объемы которой являются основным средством развития аэробной производительности. Планирование четвертого дня предусматривает две цели: в утренней тренировке полноценно сочетается работа в пятой зоне для эмоциональной разрядки, (обычно это контрольные соревнования) с тренировкой в зоне аэробного порога, а во второй половине дня спортсмены полностью освобождаются от физических нагрузок.

Представленный микроцикл с направленным воздействием на функции аэробного обеспечения имеет большое количество вариантов как по величине различных тренировочных нагрузок, так и по построению в зависимости от индивидуальных качеств спортсменов. Объективную оценку эффективности процесса дают регулярные исследования прироста аэробных функций.

#### Планирование микроцикла гликолитической направленности.

Фактор анаэробной гликолитической производительности при плавании на дистанциях с продолжительностью работы от 30 секунд до 4 минут имеет исключительно большое значение. Планирование тактических вариантов построения микроцикла с преимущественно гликолитической направленностью приобретает особое значение в связи с предельно напряженной мышечной деятельностью в этой зоне. Пример сочетания нагрузок разных зон мощности в анализируемом микроцикле приведен ниже.

Таблица 2.

#### Сочетание нагрузок в микроцикле гликолитической направленности.

1 тренировка	4 +1	2 + 4	4 + 1	5 +1
2 тренировка	2 +6	1 + 4	3 + 6	Отдых

Претворение в практику последовательности микроциклов с преимущественно гликолитической направленностью закономерно приводит к повышению специальной работоспособности спортсменов. Следует особо подчеркнуть, что при интенсивном наполнении подобного микроцикла нагрузками указанных зон мощности утомление носит прогрессирующий характер. Поэтому организация восстановительных процедур и контроль функционального состояния приобретают особое значение.

В планировании нагрузок первого дня закономерно сочетание четвертой и первой зон в первой тренировке, поскольку работа на уровне аэробного порога имеет компенсаторно-восстановительный характер. Наибольшая скорость утилизации лактата достигается не в состоянии покоя, а при работе субпороговой мощности. Силовая работа, выполняемая во второй тренировке в соответствующем режиме, усиливает эффект первого дня данного микроцикла.

Особенность планирования второго дня микроцикла заключается в использовании нагрузок гликолитической направленности в качестве дополнительной работы, а нагрузки на уровне анаэробного и аэробного порога - как основную работу. Такое чередование нагрузок четвертой зоны с первой и второй в оперативной плане диктуется как необходимостью активизации компенсаторных механизмов, так и повышением способности к работе в условиях значительного закисления организма.

Третий день микроцикла, подобно первому, планируется с высокой степенью нагрузочности. Работа гликолитической и смешанной направленности перемежается с аэробной в первой тренировке, и специализированной силовой во второй тренировке. Это приводит к значительному тренирующему эффекту нужной направленности. Работа четвертого дня определяется необходимостью эмоциональной разрядки и полноценного восстановления. Поэтому здесь планируются небольшие объемы спринтерской работы на коротких отрезках и тренировка компенсаторной направленности. Во второй половине дня планируются восстановительные процедуры и отдых.

#### Планирование микроцикла креатинфосфатной направленности.

Тренировочный процесс, направленный на развитие специфических качеств быстроты, связан с креатинфосфатным источником энергообеспечения при выполнении спринтерских упражнений.

Микроцикл, направленный на развитие креатинфосфатного механизма энергообеспечения, применяется в спортивной практике на разных этапах подготовки, однако превалирует он на заключительных этапах в период предсоревновательной подготовки. В таблице 3 показано примерное сочетание тренировочных нагрузок разной направленности, планируемое в данном микроцикле.

Таблица 3.

Сочетание нагрузок в микроцикле креатинфосфатной направленности

1 тренировка	5 + 1	2 + 4	5 + 1	1 + 5
2 тренировка	6 + 2	1 + 5	6 + 1	Отдых

Оперативное планирование первого дня микроцикла дает возможность совместного развития качеств быстроты и специфической силы в течение двух тренировок. Дополнительными (компенсаторными) здесь выступают нагрузки на уровне аэробного порога в первой тренировке и анаэробного порога во второй.

Второй день микроцикла планируется по принципу контраста по отношению к первому дню. Здесь основными в течение всего дня выступают нагрузки аэробного воздействия, а высокоинтенсивные в небольшом объеме применяются как дополнительные для решения частных задач. Третий день планируется по аналогии с первым, когда снова повышается нагрузка скоростного и силового характера, однако объем и интенсивность аэробных нагрузок снижается по сравнению с первым днем. Основная задача четвертого дня - активизация восстановления организма как специфическими тренировочными средствами в утренней тренировке, так и неспецифическими во второй половине дня.

#### 4. Планирование микроцикла восстановительной направленности.

Применение такого микроцикла необходимо при прогрессирующем утомлении, а также в фазе сужения перед ответственными соревнованиями. Количественные характеристики нагрузок варьируют в зависимости от конкретной ситуации и индивидуальных особенностей, а сочетание работ разной мощности приведено в таблице 4.

Таблица 4.

Сочетание нагрузок в восстановительном микроцикле.

1 тренировка	2 + 1	1 + 3	1 + 2	1 + 5
2 тренировка	1 + 6	2 + 1	1 + 6	отдых

Несмотря на общую восстановительную направленность, тренировочный процесс не прекращается, а необходимый эффект восстановления достигается прежде всего подбором величины нагрузок и оптимальным подбором работы дополнительных зон мощности. Длительность и качество отдыха между упражнениями, применение комплекса средств восстановления служат достижению основной цели.

Рассмотренные варианты планирования направленности и сочетания нагрузок в микроциклах в практической работе могут отличаться как по общей продолжительности (до 1-2 недель), так и по особенностям построения. Например, для снижения монотонности при продолжительном применении микроцикла одной направленности может использоваться прием перемены местами 1-й и 2-й тренировки, или изменение формы упражнений.

При тактическом планировании микроциклов различной направленности учитывались следующие положения:

- развитие аэробных функций положительно сочетается с силовой работой соответствующей интенсивности;
- развитие гликолитической производительности проводится параллельно с применением компенсаторных нагрузок (на уровне мощности аэробного порога);

- совершенствование креатинфосфатного механизма энергообеспечения необходимо сочетать с силовой работой (в соответствующем режиме), и с аэробными нагрузками.

Эти положения определяют оптимальные сочетания нагрузок различных зон мощности, апробированных в процессе подготовки пловцов высокого класса.