

**П.М. Прилуцкий**, канд. пед. наук, доц.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **СТРУКТУРА МЕЗОЦИКЛОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ**

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки является одним из основных. Насколько правильно он будет спланирован, настолько будет и реализован потенциал спортсмена. Этой проблеме были посвящены работы многих авторов [1, 2, 3, 4, 5 и др.]. В представленной статье обобщен многолетний опыт планирования этого этапа при подготовке высококвалифицированных пловцов.

Тренировочная работа планировалась в соответствии со следующими тренировочными режимами:

V7 – спринт (алактатная мощность);

V6 – повторная тренировка (лактатная мощность);

V5 – быстрая интервальная тренировка (лактатная емкость);

V4 – промежуточный вариант между быстрой и медленной интервальной тренировкой (мощность порога анаэробного обмена);

V3 – медленная интервальная тренировка (емкость порога анаэробного обмена); V2 – дистанционная тренировка (мощность порога аэробного обмена);

V1 – марафонская тренировка (емкость порога аэробного обмена).

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП) состоит из трех мезоциклов: 1. Аэробно-силовой мезоцикл (22 дня). 2. Фаза концентрации нагрузки (22 дня). 3. Фаза снижения нагрузки (21 день).

Основная задача аэробно-силового мезоцикла – это повышение объема плавания при фиксированной скорости (96-98% от индивидуальной модели). Например, спортсмену предлагается задание: проплыть  $n \times 50$  м (100, 200, 400) с отдыхом 15 с в режиме V3 со скоростью 96-98% от индивидуальной модели. Количество повторений

- (п) не регламентировано, регламентирована только скорость и время отдыха между отрезками [1]. Спортсмен стремится увеличить количество проплываемых отрезков. В этом заключается сущность повышения объема плавания в соответствующих режимах при фиксированной скорости. Занятия на суше в аэробно-силовом мезоцикле направлены на развитие максимальной силы и силовой выносливости.

В фазе концентрации нагрузки при фиксированном объеме плавания в основных тренировочных режимах повышается скорость до нормативных значений индивидуальной модели. Например, спортсмену дается задание проплыть 12 x 200 м в режиме V3 с отдыхом 30с. В последующие дни отдых уменьшается до 20-10 с. При строго регламентированном объеме плавания (2400 м) и уменьшающейся паузой отдыха между отрезками спортсмен должен постепенно увеличить скорость проплывания каждого 200-метрового отрезка до нормативных (100%) значений индивидуальной модели. В этом заключается сущность повышения скорости плавания при фиксированном объеме. В занятиях на суше акцент делается на развитие скоростно-силовых

качеств и силовой выносливости при работе на специальных тренажерах (Хьюттель, изокинетик, биокинетик). Сразу концентрации нагрузки желательно проводить в условиях среднегорья.

Основная задача фазы снижения нагрузки заключается в совершенствовании соревновательного темпа и ритма, воспитании чувства дистанции и скорости плавания. Объем плавательной подготовки постепенно уменьшается и создаются условия для полноценного отдыха.

Первые два мезоцикла включают в себя по шесть микроциклов (МКЦ):

1. «Шлифовочный» МКЦ (2,5 дня – работа + 0,5 дня – отдых).
2. Четыре нагрузочных МКЦ (3,5 дня – работа 0,5 дня – отдых).
3. Контрольно-восстановительный МКЦ (2,5 дня – работа + 0,5 дня – отдых).

В нагрузочных МКЦ проводятся 2-3 тренировочных занятия на воде и 1-2 занятия на суше согласно индивидуальным тренировочным планам [3].

Направленность тренировочной работы в аэробно-силовом мезоцикле следующая:

1. «Шлифовочный» МКЦ: выявление и устранение ошибок и недостатков в технике плавания, а также коррекция индивидуальной тренировочной модели на основе специфических лактатных тестов.
2. Первые три нагрузочных МКЦ: повышение окислительной способности мышц в процессе работы и увеличение длины «шага» при плавании в темпе 20-30 циклов в минуту (режимы V3 и V1), а также контроль дистанционной выносливости (режим V2), аэробной мощности (режим V4), анаэробной емкости (режим V5) и скорости плавания (режим V7). Для оценки уровня развития дистанционной выносливости в третьем МКЦ проводится контрольный старт на сверхдлинной дистанции в зависимости от специализации спортсменов. В режиме V4, V3, V1 и V7 могут выполняться следующие контрольные серии:

– 4-8 x (200 м V4 + 30-60 с отдых + 100 м V2);

– 1-3 x (200 м V3 + 30-60 с отдых + 2 x 100 м V3, инт. 15-30 с + 2 x 50 м V5, инт.

10-15 с + 300 м V1);

– 1-2 x (400 м V1 с отработкой длины «шага» + 30 с отдых + 200 м V1 с отработкой длины «шага» + 30 с отдых + 2 x 100 м V1 с отработкой длины «шага» + 50 м V7 на длинном «шаге» + n x 25 м V7, интервал 90 с на длинном «шаге»).

Следует отметить, что при спринтерском плавании (V7) мышцы-агонисты и антагонисты напрягаются одновременно. Злоупотребление спринтом формирует жесткий стиль плавания и приводит к возникновению скоростного барьера. Вместе с тем, при плавании в режиме V1 (20-30 циклов в минуту) при сокращении мышц-агонистов мышцы-антагонисты расслабляются, что в дальнейшем создает хорошие предпосылки для экономичного спринта.

3. Последний (четвертый) нагрузочный МКЦ: основные тренировочные режимы

– это V2 и V6, дополнительные – V3, V4, V1 и V7. Для оценки уровня развития дистанционной выносливости в режиме V3 проводится контрольный старт на длинной дистанции в зависимости от специализации спортсменов.

Работоспособность в режимах V2 и V6 оценивается результатами выполнения следующей серии:

4-6 x (400 м V2 + 60 с отдых + 100 м V6 с толчка + 60 с отдых).

Следует отметить, что концентрация лактата в крови после проплывания дистанции 100 м должна не менее, чем на 7,0 ммоль/л превышать его уровень после проплывания дистанции 400 м в первой серии. Если при проплывании 400 м в режиме V2 уровень лактата равен, например, 3,5 ммоль/л, то после 100 м его концентрация должна быть не менее 10,5 ммоль/л ( $3,5+7,0=10,5$ ). При более низких значениях лактата тренировку в режиме V6 следует прекратить, т.к. она не будет решать специфических задач этого режима [4].

4. Контрольно-восстановительный МКЦ: основная задача – это проверить уровень достижений на основной дистанции и создать условия для полноценного отдыха.

Содержание фазы концентрации тренировочной нагрузки следующее:

1. «Шлифовочный» МКЦ – содержание то же, что и в аэробно-силовом мезоцикле.
2. Первый нагрузочный МКЦ – основные режимы V3 и V5, дополнительные – V1, V2 и V7.
3. Второй нагрузочный МКЦ – основные режимы – V5 и V3, дополнительные – V1, V2 и V7.
4. Третий нагрузочный МКЦ – основные режимы – V4 и V2, дополнительные – V3 и V5 (прогрессивные серии), V1 и V7.
5. Четвертый нагрузочный МКЦ – основные режимы – V6 и V2, дополнительные – V3 и V4 (прогрессивные серии), V1 и V7.
6. Контрольно-восстановительный МКЦ: в этом МКЦ проводится контрольный старт на дистанции 50 м и создаются условия для полноценного отдыха.

В нагрузочных МКЦ проводятся контрольные старты.

Фаза снижения нагрузки состоит из трех блоков нагрузочных и подводящих МКЦ, тренировка в которых проводится по следующей схеме:

1. Первый блок – один нагрузочный МКЦ (3,5 дня – работа 0,5 дня отдых) + один подводящий МКЦ (2,5 дня – работа + 0,5 дня – отдых). В нагрузочном МКЦ отрабатывается средняя соревновательная скорость на основной дистанции. Например, для дистанции 200 м могут быть предложены следующие серии:
  - 4-6 x 100 м со средней соревновательной (планируемой) скоростью на дистанции 200 м, отдых в два раза больше времени работы (режим V6);
  - 1-3 (3 x 100 м со средней скоростью проплывания вторых и третьих 50- метровых отрезков, отдых равен времени работы, режим V5);
  - различные варианты симуляторов (150 м + 10 с отдых + 50 м, 100 м + 10-15 с отдых + 100 м, 100 м + 2 x 50 м, отдых 10 с и т.д. со средней соревновательной скоростью на дистанции 200 м, режим V6).

В проводящем МКЦ делается акцент на обработку соревновательной техники, стартов и поворотов, а также создаются условия для полноценного отдыха.

2. Второй блок – один нагрузочный МКЦ (3,5 или 3 дня – работа + 0,5 или 1 день – отдых) + один подводящий МКЦ (2,5 или 2 дня – работа + 0,5 или 1 день – отдых). В нагрузочном МКЦ делается акцент на отработку второй половины соревновательной дистанции. Например, для дистанции 200 м используются следующие тренировочные серии:
  - 4-6 x 50 м V5, отдых 10с;

– 4-6 x 100 м V5, отдых 30-60 с.

Задачи подводющего МКЦ те же, что и в блоке 1.

3. Третий блок – один нагрузочный МКЦ (3 дня – работа + 1 день – отдых) + один подводящий МКЦ (2 дня – работа + 1 день – отдых). В нагрузочном МКЦ отрабатывается скорость проплывания первой половины соревновательной дистанции, а в подводящем создаются условия для успешного выступления спортсмена в соревнованиях.

### Литература

1. Прилуцкий, П.М. Построение тренировки квалифицированных пловцов-спринтеров по динамике эргометрических показателей в годичном макроцикле: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.М.Прилуцкий; ГЦОЛИФК. – М., 1985. – 228 с.
2. Гордон, С.М. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных пловцов: Учебное пособие / С.М.Гордон, О.И.Попов, П.М.Прилуцкий. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 58 с.
3. Петрович, Г.И. Построение нагрузочных микроциклов на соревновательном этапе подготовки пловцов высокой квалификации: Методические рекомендации / Г.И.Петрович, П.М.Прилуцкий. – Минск: БГОИФК, 1990. – 54 с.
4. Петрович, Г.И. Оценка специальной физической подготовленности пловцов: Методические рекомендации / Г.И.Петрович. – Минск: БГОИФК, 1990. – 54 с.
5. Петрович, Г.И. Методика расчета индивидуальных режимов работы пловцов в аэробно-анаэробной зоне мощности на основе анализа соревновательной деятельности: Методические рекомендации / Г.И.Петрович, П.М.Прилуцкий, А.И.Нехвядович. – Минск: БГОИФК, 1990. – 17 с.
6. Петрович, Г.И. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки пловцов: Методические рекомендации / Г.И.Петрович, П.М.Прилуцкий. – Минск: МП «Тиголь», 1991. – 25 с.