

## К ВОПРОСУ РАННЕГО ОБНАРУЖЕНИЯ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Марченко А.В., *старший преподаватель*

Концепция построения тренировочного процесса в современном спортивном плавании упрощённо сводится к формуле: перегрузка - стресс - адаптация. Такая политика требует периодической тренировки с применением околопредельных нагрузок на грани от срыва адаптации. До последнего времени было практически невозможно точно установить этот момент. Внезапный срыв адаптации и снижение результатов усиливается психологическим шоком. Возникает проблема получения точного прогноза, когда срыв может произойти.

Тестирование для получения удовлетворительного результата предполагает применение нагрузок на 10% превышающих уровень лактата в устойчивом состоянии (steady state) и тестирование до отказа. Идея такого упражнения в измерении уровня гормонов и метаболитов в смоделированном состоянии близком к перетренировке.

Контроль ЧСС должен быть ценным инструментом оценки состояния пловца. Высокий пульс при выполнении средней по интенсивности нагрузки является верным признаком текущих и грядущих проблем иммунной системы. Низкий пульс, низкий ответ на данную нагрузку, также может быть индикатором неполного восстановления. Показатели ЧСС, остающиеся выше нормальных в течении длительного времени являются верным признаком того, что вся «система» находится на грани срыва. Другие физические факторы, исследуемые учёными в попытке открыть первопричины синдрома перетренировки, включают и визуальное наблюдение, и изменение артериального давления, потребления кислорода, белка крови и мочи. Важно следить за поведением пловцов вне бассейна, видеть с каким настроением они «входят» в воду в начале тренировки, как восстанавливаются после нагрузок.

Для раннего выявления перетренированности в спортивном плавании вряд ли можно надеяться на неинвазивные методики. Крайне необходимы методики стандартизированные, использующие микропробы крови для частой проверки и оценки состояния иммунной системы. Абнормальная концентрация лактата на определённых скоростях может быть индикатором возникающих иммунных нарушений. Расщепление мышечного гликогена также может создавать аналогичные предпосылки.