

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В.В. Скудный (МГУ имени А.А. Кулешова)

Науч. рук. *Д.А. Лавишук*,

канд. пед. наук, доцент

Годичный макроцикл подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции традиционно строится по двуцикловой структуре, что предполагает наличие двух средней продолжительности подготовительных периодов, двух соревновательных периодов и двух коротких переходных этапа [1, с. 481]. Необходимое условие подготовки бегунов на средние и длинные дистанции – подготовка в условиях искусственной гипоксии – тренировки-сборы в среднегорье и в высокогорье.

Месяц											
X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Подготовительный период			Соревновательный период		Переходный	Подготовительный период		Соревновательный период			Переходный
ОП этап		СП этап	Этап основных соревнований			ОП этап	СП этап	Этап основных соревнований			

Структура годового цикла подготовки бегуна на средние дистанции

Общеподготовительный этап подготовительного периода состоит из 2 мезоциклов – втягивающего и базового. Тренировки в этих мезоциклах проходят в условиях равнины и направлены на повышение функциональных возможностей организма и мощности аэробных процессов, развитие силы всех мышечных групп, укрепление связок и сухожилий.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода решает задачи совершенствования специальных аэробных возможностей в сочетании с анаэробными гликолитическими, повышения способности к двигательным переключениям. Рекомендована подготовка в условиях среднегорья или высокогорья.

В предсоревновательном мезоцикле решаются задачи совершенствования аэробных и анаэробных возможностей, повышения уровня развития специальной выносливости, совершенствования техники бега и тактического мастерства.

На этапе основных соревнований длительностью 2 и 3 месяца основная задача – обеспечить высокую функциональную и психологическую готовность спортсмена к соревновательной деятельности. Основные средства тренировки – повторный и интервальный бег, контрольные старты и соревнования.

Строгое выполнение годового плана подготовки наряду с использованием оперативных средств контроля ЧСС и лактата позволяет эффективно развивать специальную выносливость спортсменов, что в конечном счете приводит к устойчивому росту спортивных результатов.

Литература

1. **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.