

## СЕМИДНЕВНЫЙ МИКРОЦИКЛ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Карпов А.В.  
УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Подготовительный период является важнейшим периодом в годичной подготовке. Именно в нем закладывается основа для дальнейшего совершенствования физических способностей и для достижения наилучшей спортивной формы в соревновательном периоде. Подготовительный период включает в себя определенные мезоциклы и микроциклы. Наибольшее внимание при планировании тренировочного процесса необходимо уделять построению микроциклов. Существуют различные варианты построения микроциклов, но, наш взгляд, наиболее оптимальным при подготовке бегунов на средние дистанции является семидневный микроцикл.

Основными средствами тренировки в данном периоде для бегунов на средние дистанции являются общая физическая подготовка и бег в анаэробном и смешанном режимах.

Примерная схема построения семидневого микроцикла:

**1-й день. Понедельник. Утро.** Разминка 4-6 км. ОРУ. СБУ. Бег в горку 200-350 м от 10 до 15 раз. ЧСС не более 170 уд./мин. Заминка 2 км.

**Вечер.** Восстановительный бег 6-8 км. ОРУ. СБУ. Прыжки с ноги на ногу 60-100 м. ОФП.

**2-й день. Вторник. Утро.** Кросс 16-18 км. ОРУ. СБУ. Упражнения с ядром.

**Вечер.** Восстановительный бег 6-8 км. ОРУ. Гимнастические упражнения. ОФП.

**3-й день. Среда. Утро.** Фартлек до 16 км либо отрезки 400-600 м в объеме до 4-5 км. (ЧСС 160-170 уд./мин.). ОРУ. СБУ.

**Вечер.** Восстановительный бег 6-8 км. ОРУ. Упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах и т.д.

**4-й день. Четверг. Утро.** Зарядка до 10 км или отдых в зависимости от самочувствия спортсмена.

**Вечер.** Восстановительные процедуры: бассейн, сауна, массаж и т. д.

**5-й день. Пятница.** Утро. Разминка 4-6 км. ОРУ. СБУ. Отрезки от 1000 до 3000 м в объеме до 6 км (3 км + 2 км + 1 км либо 2 км + 3 x 1 км). ЧСС 160-170 уд./мин. Заминка 2 км.

**Вечер.** Восстановительный бег до 8 км. ОРУ. ОФП.

**6-й день. Суббота.** Утро. Кроссовый бег 20-24 км. ОРУ. СБУ, ОФП по самочувствию.

**Вечер.** Прогулка. Восстановительные процедуры.

**7-й день. Воскресенье.** Зарядка до 8 км или отдых по самочувствию. Восстановительные процедуры: сауна, бассейн.

Общий объем микроцикла должен составлять 115-145 км в зависимости от времени подготовки, уровня подготовленности спортсмена, от условий подготовки (среднегорье, равнина и т.д.)

Чтобы избежать переутомления при планировании нагрузок, необходимо учитывать самочувствие спортсмена, степень его усталости. Для контроля на данном этапе тренером должны использоваться все доступные средства (наблюдение, беседа, опрос, пульсометрия, двигательные и психологические тесты). Немаловажным является самоконтроль со стороны спортсмена.

**Вывод.** Оптимальным для подготовительного периода является семидневный микроцикл. Такая продолжительность микроцикла позволяет избежать чрезмерных нагрузок, обеспечивает наилучший баланс между отдыхом и работой, давая возможность тренеру лучше контролировать психологическое и физиологическое состояние спортсмена. На наш взгляд, семидневный микроцикл лучше всего подходит для подготовки спортсменов высокой квалификации (КМС, МС).