



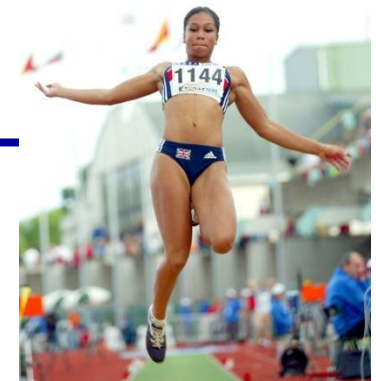
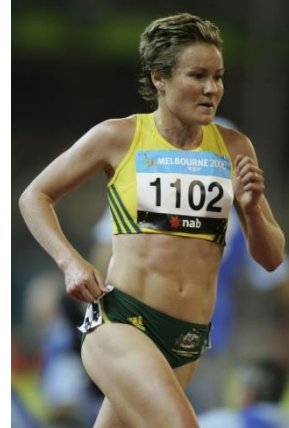
# Жаттығу теориясы-2

## IAAF CECS Level II

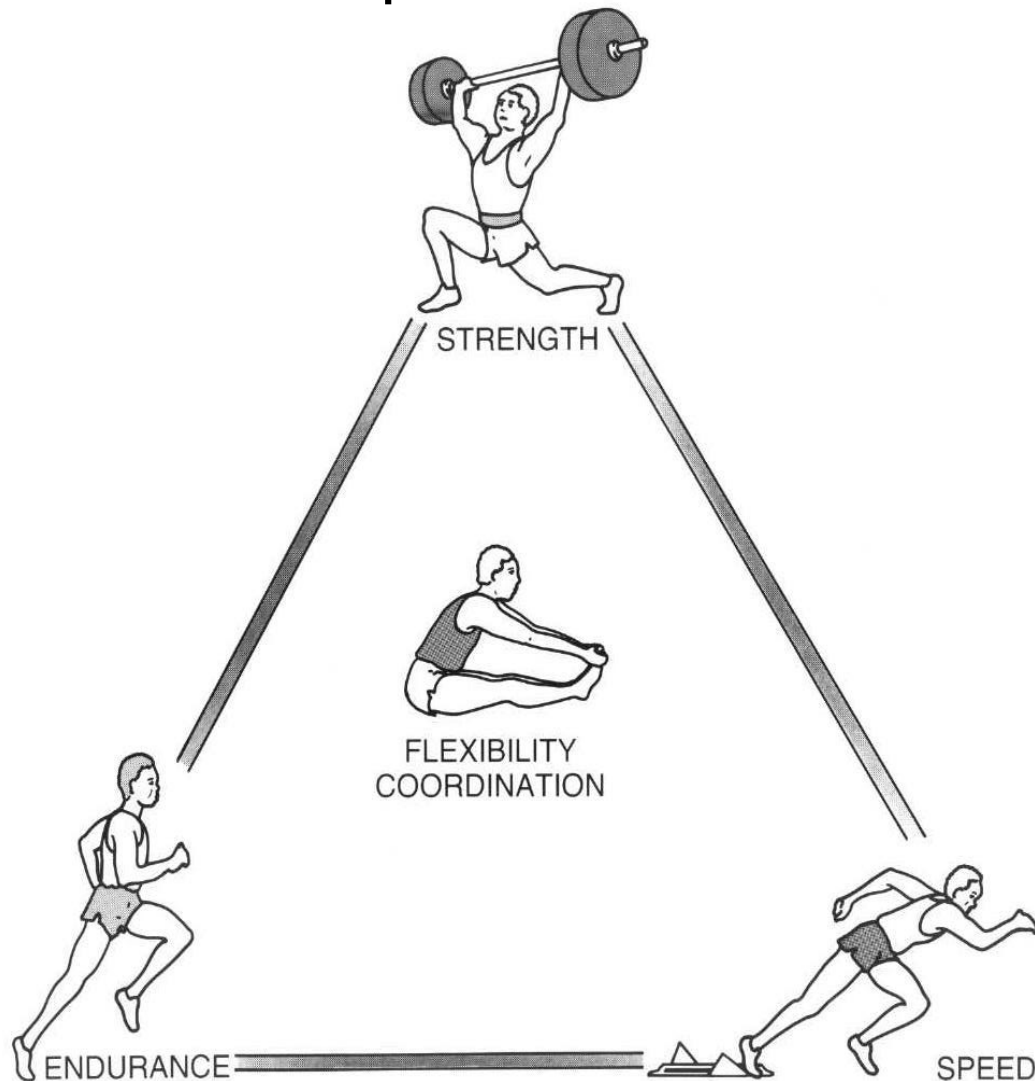


# Дене дайындығының компоненттері

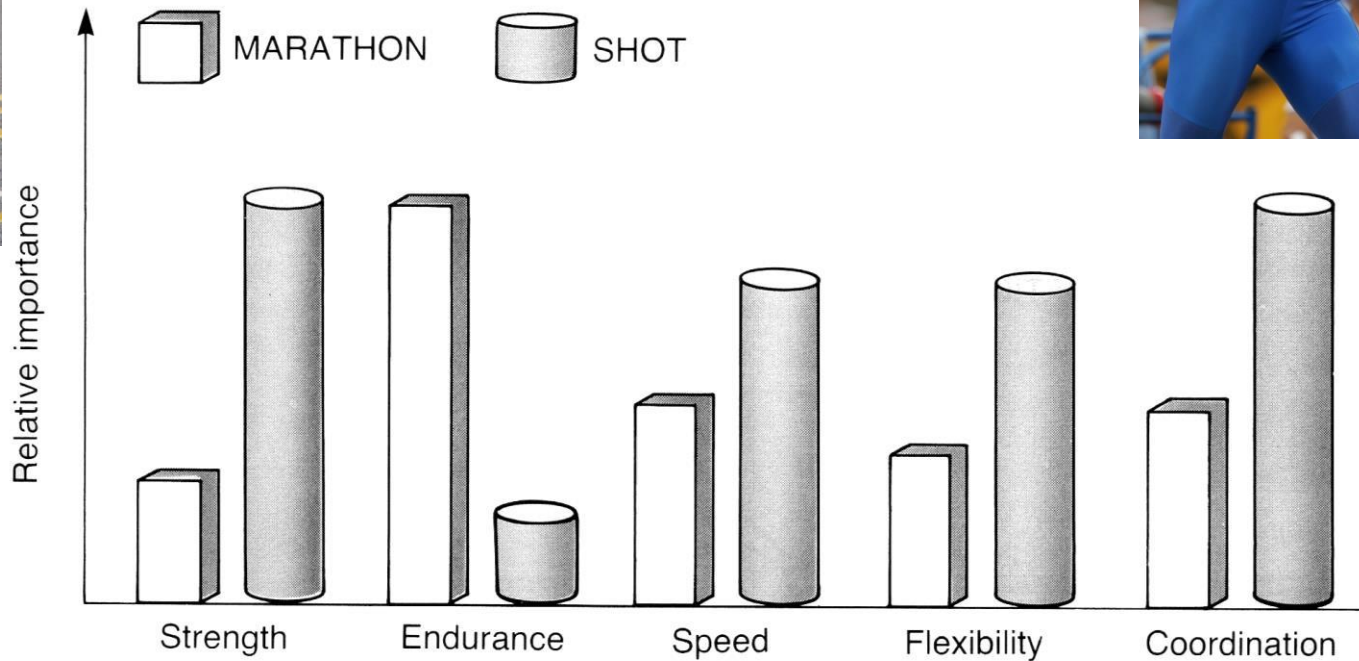
- Шыдамдылық
  - Жылдамдық
  - Күш
  - Икемділік
  - Координация
- Әлеует



# Дене дайындығы компоненттерінің қатынасы



# Физикалық сапа



Марафоншы меен ядро серпуші спортшының физикалық дайындығында айтарлықтай айырмашылық болады

# Күш

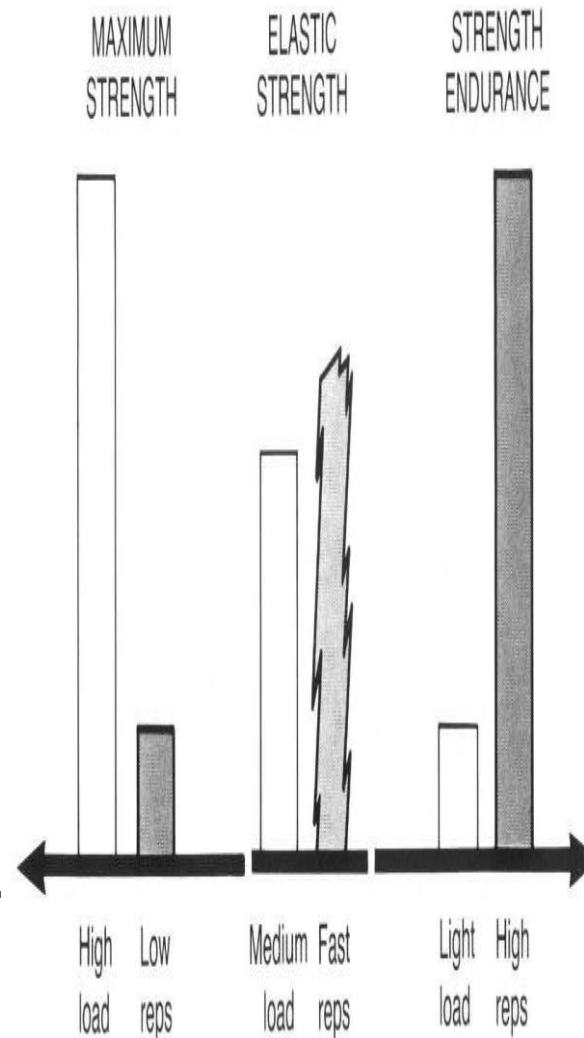
- Максималды күш
  - Көбірек күш жиналса, бұлшықетті шығарады
- Серпімді күш
- Ең жоғары жылдамдықпен қарсылықты бұзып, қажетті күшін көрсету мүмкіндігі
- Күшті төзімділік:
  - Қажет деңгейде бірнеше мәрте күш жұмсау қабілеті.

# Күшті дамытудағы жаттығудың шарттары

- Жүктеу
  - Бұлшық етті жүктеу динамикалық түрде болуы керек
- Қайталау
  - Тоқтамай қайталап жасайтын жаттығу саны ( ‘Reps’ секіджі)
- Серия
  - Белгілі бір сандардың қайталаны серияны құрайды (мысалы, 3 серия 10 рет қайталанса:  
3 x 10 x (нагрузка))

# Күшті дамыту

- Максималды күш:
  - зілтемірмен жаттығу
- Күшті шыдамылық
  - айналмалы жаттығу
  - жүгіру
    - Ұзақтығы бойынша жаттығулар.



# Күштік жаттығу құрылымы (3-5 ереже)

Спортшылар үшін белгілі бір деңгейде мамандану жеткілікті жоғары деңгейде:

- Аптасына 3-5 сабақ
- Бір сабақта 3-5 жаттығу
- 3-5 серия

Максималды күш пен қуатты дамыту үшін:

- Бір серияда 3-5 рет қайталану
  - Сериялар арасында қайта қалып
- Келу 3-5 минут





# Бос салмақты пайдаланудың артықшылығы

- Қозғалыстың көп түрін береді
- Кез келген бұлшықеттің тепе-теңдігіне назар аударыңыз
- Жаттығу кезінде барлық дене мүшелері қозғалыста болу керек, өйткені буындардағы тұрақтылықты дамытуға көмектеседі
- Жаттығу залынан артық нәтиже береді
- Күштің беріктігін тұрақтандырады.

# Зілтемірмен жаттығу және жас атлет



- Жас атлет бәлкім «зілтемірмен жаттығудың» техникасын 8-11 жас аралығында үйренуі мүмкін, ал тікелей жаттығуға ер жеткен шағында барады

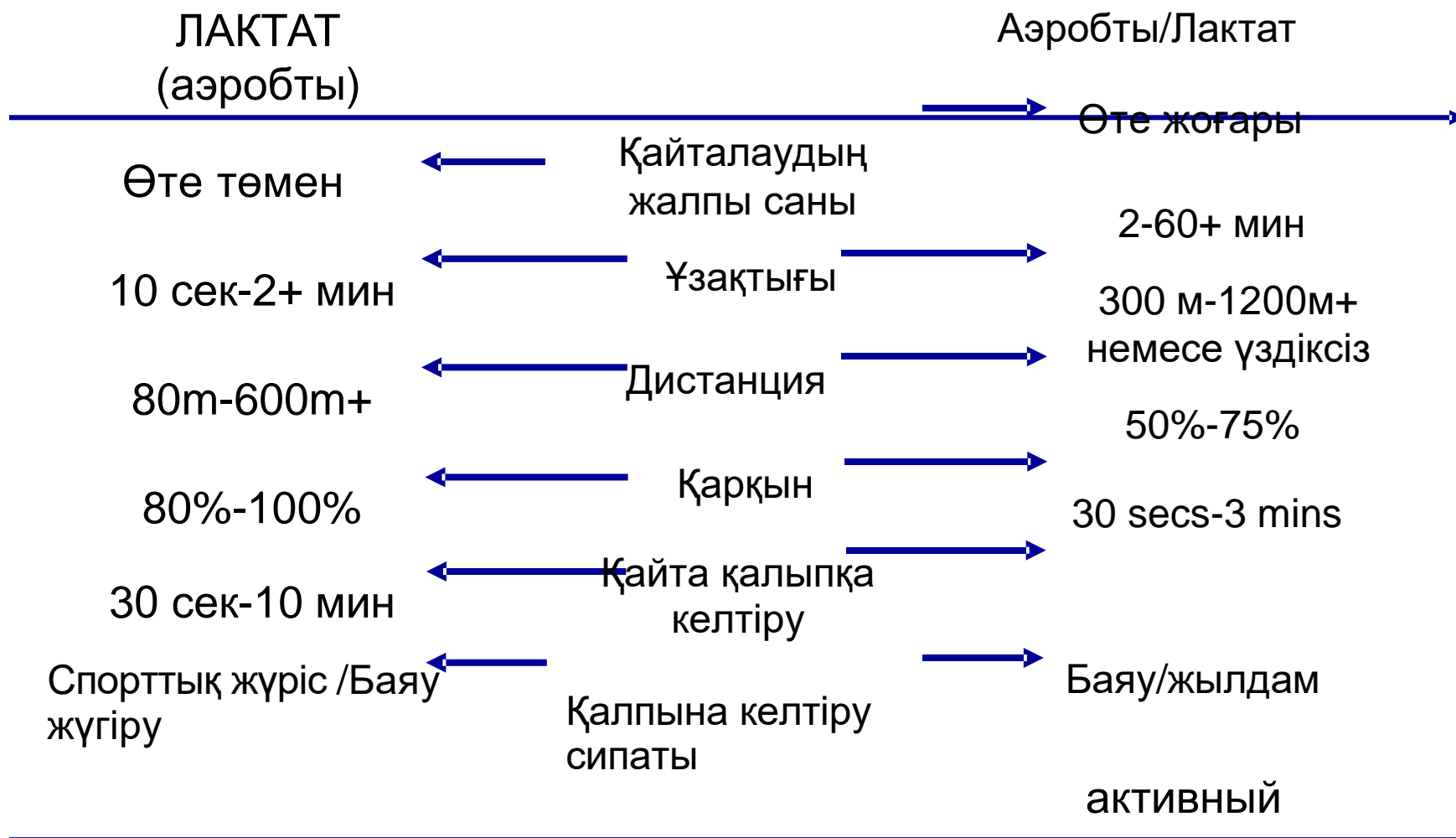
# Төзімділікті дамыту

- Қайталау
  - Жаттығу жұмыстарының қайталануының жалпы саны серияға бөлінуі мүмкін.
- Ұзақтығы
  - Қайталау уақытқа және қашықтыққа байланысты
- Қарқын
  - Жылдамдық, **екпін** немесе қайталау

## жылдамдығы

- Қалыпқа келу
- Қайталау мен серияның арасындағы интервалдың ұзақтығы
- Қалпына келтіру сипаты
  - Жаяу жүруден баяу не одан көп белсенді жүгіруге дейін өзгеруі мүмкін

# Энергетикалық жүйелердің төзімділігін дамыту



# АТФ креатин-фосфатты энергия жүйесінің төзімділігін дамыту

	АТФ-СР
Ұзақтығы	0-10 сек
Дистанция	20m-80m
Қарқын	Максимальды
Қайталау	3-4
қайталау арасында қалыпқа келтіру	2-3 мин
Серия	1-4
Сериялар арасында қайта қалыпқа келтіру	5-8 мин

# Назар аударғандарыңыз

үшін  
РАХМЕТ!

