



# Жаттығу теориялары - 4

IAAF CECS Level II

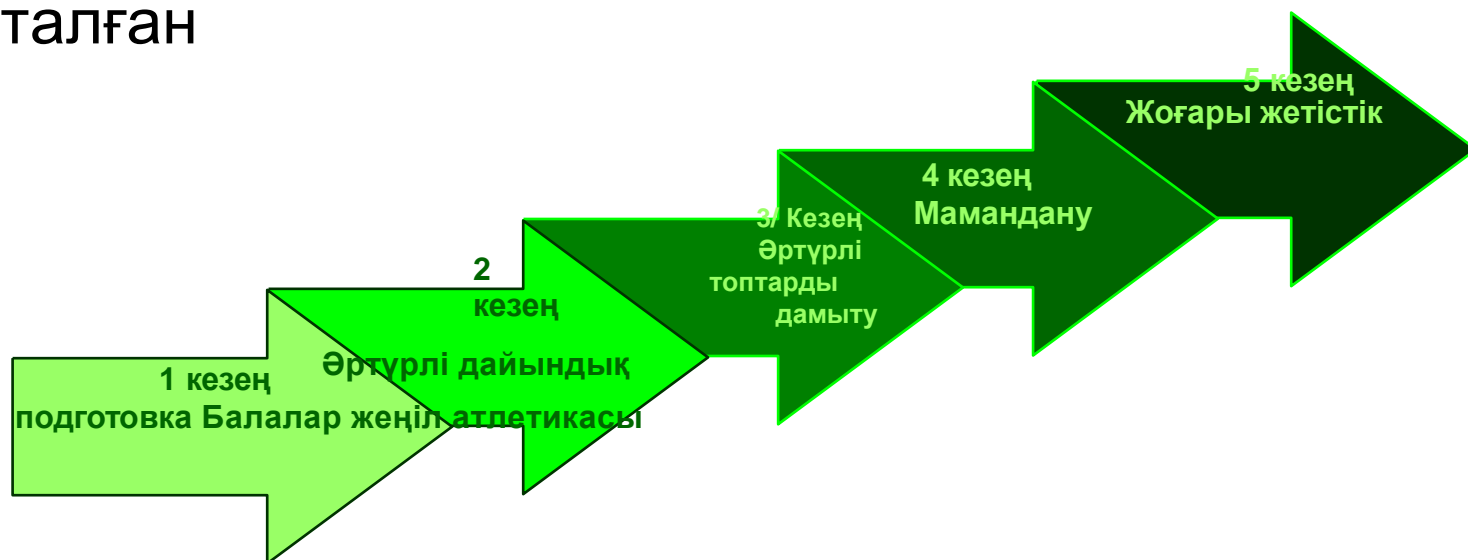


# Курстың соңында сіз дайын болуыңыз керек:

- Жаттығуларды жоспарлап және бұл спортшының ұзақ мерзімді дамуына қалай әсер ететінін сипаттаңыз
- «Кезеңдерге бөлу» дегенді білу және оқытудың негізгі кезеңдері
- Әр жаттығу кезеңінде жаттығу кезеңдері қандай екенін түсіну
- Спортшы үшін «жаттығу жүктемесі» дегенді сипаттаңыз
- Дене дайындығын бейімдеуді және дамыту жоспарын жасаңыз.

# Жаттығу бағдарламасын жоспарлау

- Ұзақ мерзімді жоспарлау - барлық жаттығулар спортшының әлеуетін ұзақ мерзімді дамытуға бағытталған



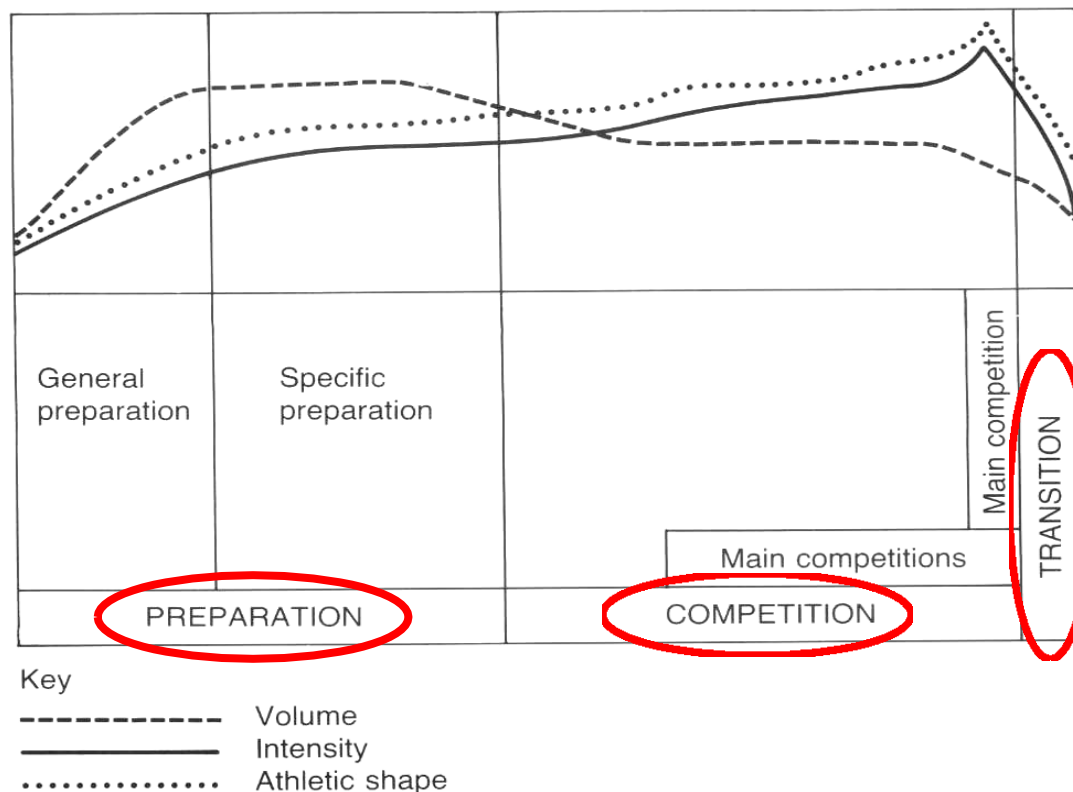
Тренировочный стаж (годы)  
Оптимальный биологический возраст

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 +
6-9	8-11	10-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20+

# Кезеңдерге бөлу – не істеу керек және қашан істеу керек

## Жаттығудың үш негізгі кезеңі

- Дайындық
- Жарыс
- Өтпелі.



# Жаттығуларды кезеңдерге бөлу

Солтүстік жарты шарда

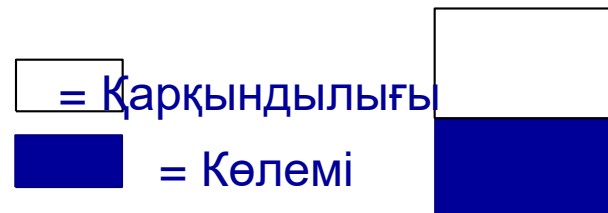
Қаз	Қараша	Жел	Қаңтар	Ақп	Нау	Сәуір	Мам	Мау	Шілде	Тамыз	Қыр
Дайындық						Жарыс				Өтпелі	
GENERAL			специальный								
Маус	Шілде	Тамыз	Қыр	Қаз	Қараша	Жел	Қаңтар	Ақпан	Нау	Сәу	Мам

Оңтүстік жарты шарда

## Жылды кезеңдерге бөлудің үлгісі

# «Жаттығу жүктемесі» дегеніміз не?

- Жаттығу жүктемесі – бұл жаттығудың қарқыны мен көлемі
- Көлем
  - Жаттығу жүктемесінің саны
    - Қарқындылығы
  - Жаттығу жүктемесінің сапасы



Жаттығу жүктемесі

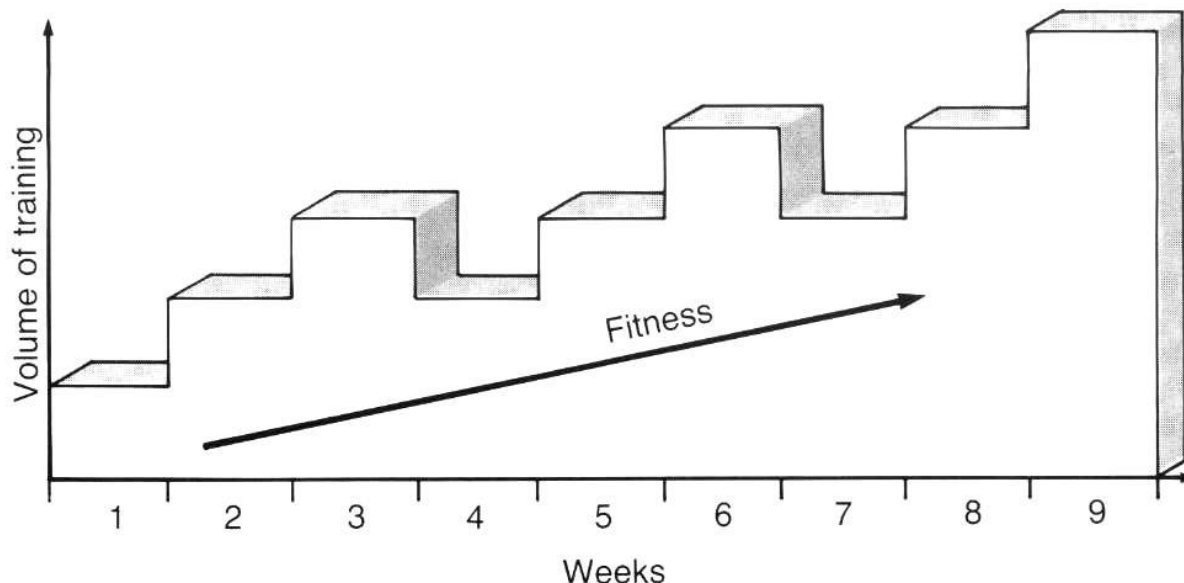
# Қарқындылығы

- Жаттығу сапасы (дәлірек нақты спортшыға қатысты).

Қарқындылығы	% Спортшының үздік нәтижесі
Максималды	95-100
Субмаксималь	85-94
Жоғары	75-84
Орта	65-74
Жеңіл	50-64
Төмен	30-49

# Дайындық кезеңі

- Жаттығудың алғашқы және ең ұзақ кезеңі •
- Жаттығу көлемі біртіндеп артады
- Жүктеменің көлемін үнемі үздіксіз көтеру жақсы
- Бұл спортшыны жаттығу жүктемесіне бейімделуге мүмкіндік береді.

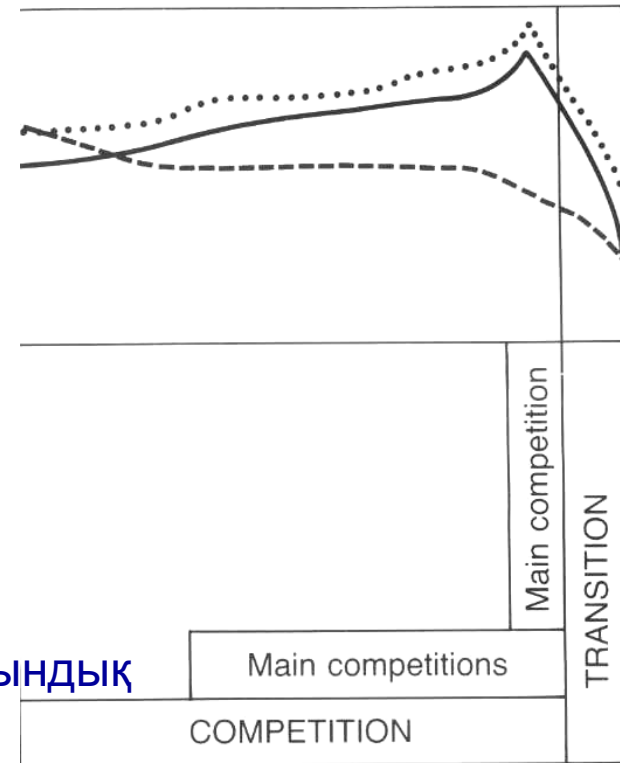




# Жарыс және өтпелі кезең

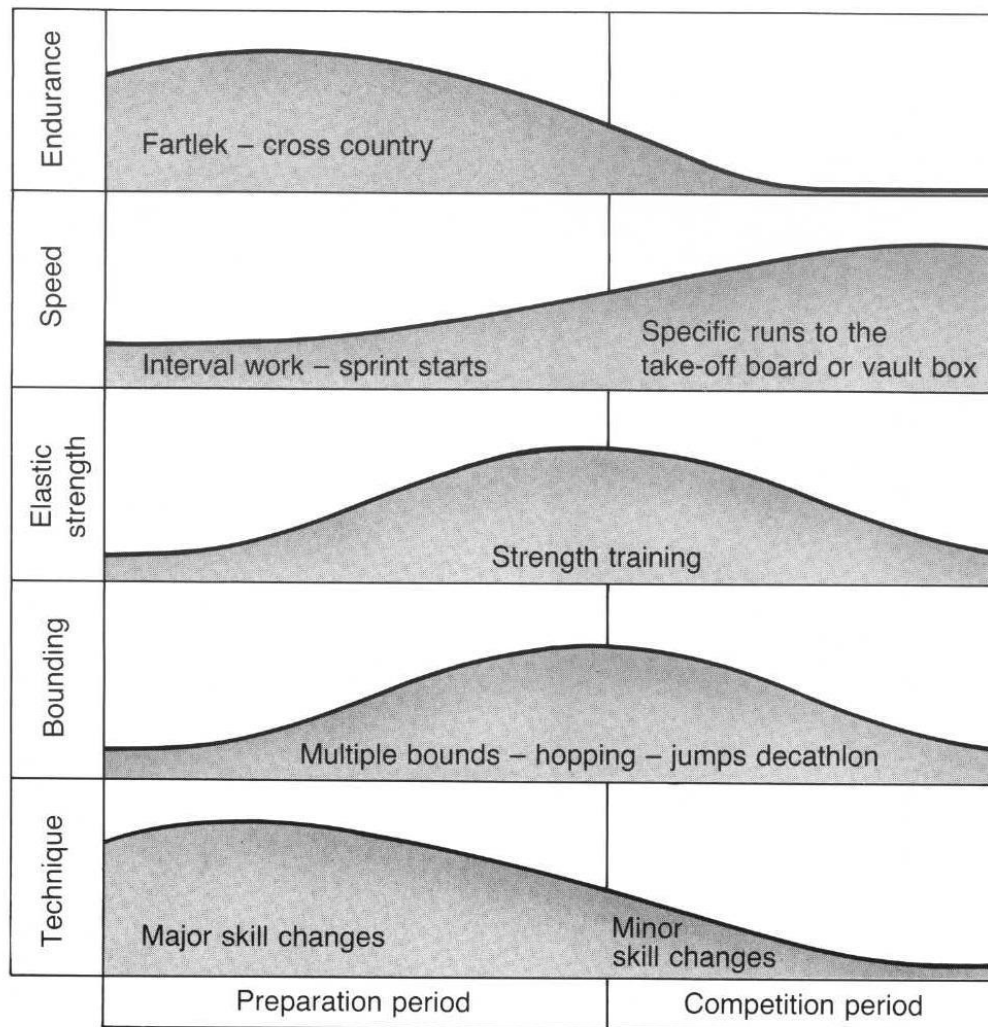
- Жарыс кезеңі
- Қарқыны артып, көлемі азая бастайды
- increases
- Өтпелі кезең
  - “Белсенді демалыс”.

- Көлемі
- Қарқындылығы
- Арнайы физикалық дайындық



# Жаттығу жоспары

- Секіруге арналған жаттығудың үлгісі





# Қорытындысы

- Жаттығу жылы жаттығу кезеңдеріне бөлінуі тиіс
  - Бұл құрылымды анықтайды, This gives structure, жаттығудың тұрақтылығы және өзгеруі
  - Жаттығу алдында:
    - Дайындық
- Жарыс
- Өтпелі
  - Кезеңдерге бөлу спортшының дамуына көмектеседі



# Тапсырмаларды анықтау - курстың соңында дайын болыңыз:

- Жаттығуды жоспарлаудың принциптерін жазуыңыз және ол спортшының дамуына қалай әсер етеді?
- Кезеңдерді бөлуді біліңіз және жаттығудың негізгі кезеңдерін көрсетіңіз
- Әр жаттығу кезеңінде жаттығу кезеңдері қандай екенін түсіну
- Спортшы үшін «жаттығу жүктемесі» дегенді сипаттаңыз
- Дене дайындығын бейімдеуді және дамыту жоспарын жасаңыз.



# Назар аударғандарыңыз үшін алғыс білдіреміз

