



Жаттығу теориясы - 5

IAAF CECS Level II



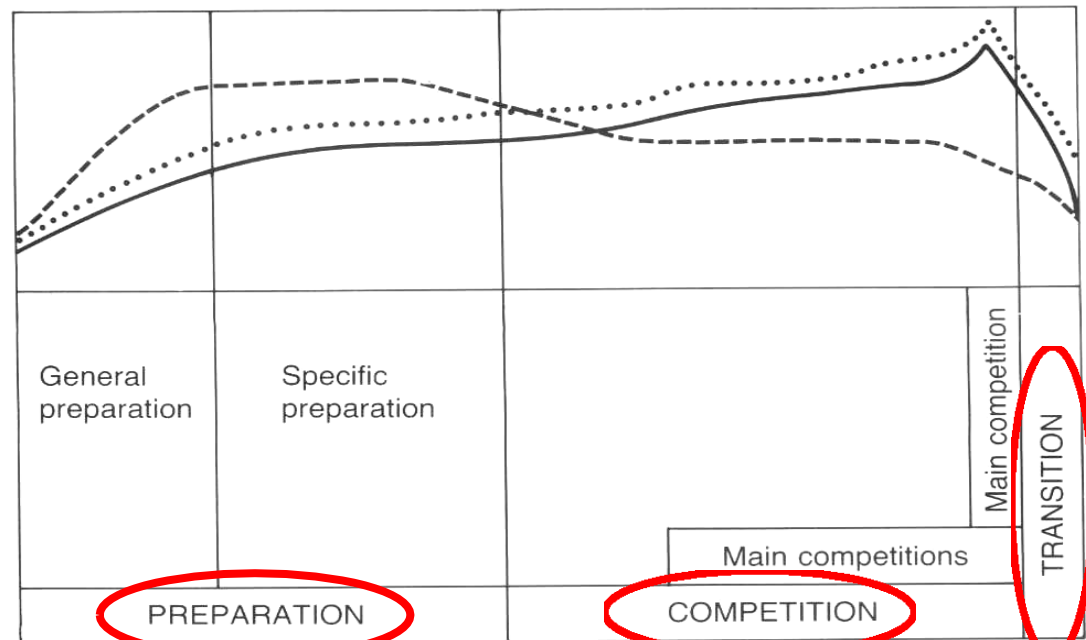
Шолу

- Жаттығу жылы жаттығу кезеңдеріне бөлінуі мүмкін
- Жаттығудың құрылымын, жүйелігін анықтайды
- Жаттығудың үш кезеңі бар
 - Дайындық
 - Жарыс
 - Өтпелі

Кезеңдеу-не істеу керек және қашан істеу керек

Жаттығудың үш кезеңі бар:

- Дайындық
- Жарыс
- Өтпелі



Key

=====

.....

Volume

Intensity

Fitness for competition



Мерзімдік оқыту циклдары

- Макроцикл:
 - Дайындық, жарыс және өтпелі кезең
 - Дайындыққа бөлінетін уақыт басты тапсырмаға немесе жарысқа байланысты
- Микроцикл:
 - қысқа жаттығу циклі (әдетте 7 күнге созылады), бірнеше жаттығудан тұрады

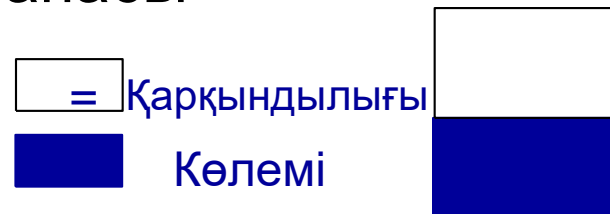


«Тіл» кезеңі



«Жаттығу жүктемесі» дегеніміз не?

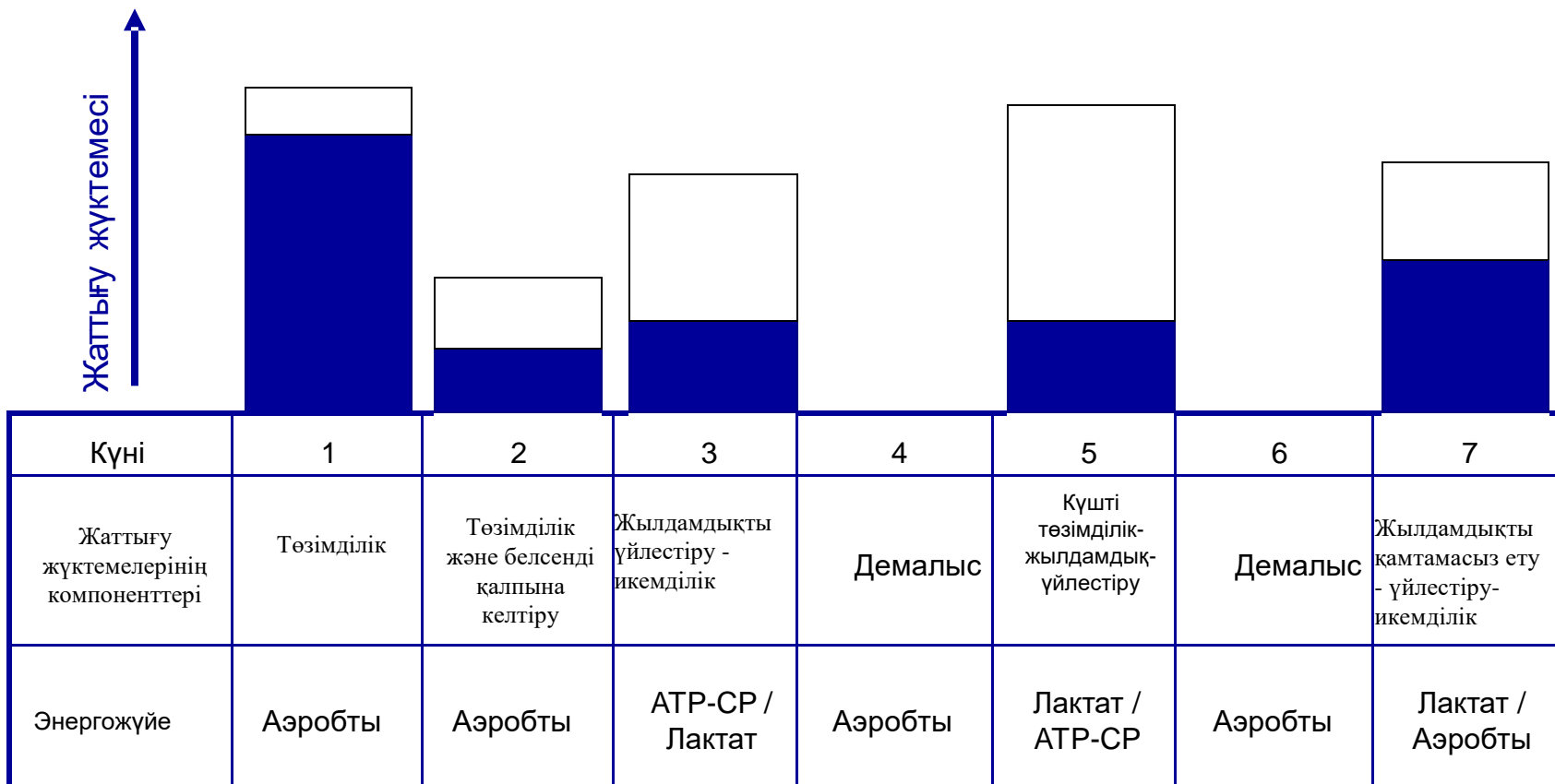
- Жаттығу жүктемесі – жаттығу кезіндегі жаттығу жүктемесі мен көлемінің үйлесімі
- Көлемі
 - Жаттығу жүктемесінің саны
 - Қарқындылығы
 - Жаттығу жүктемесінің сапасы



Жаттығу жүктемесі

□ = Қарқындылығы

■ = Көлемі

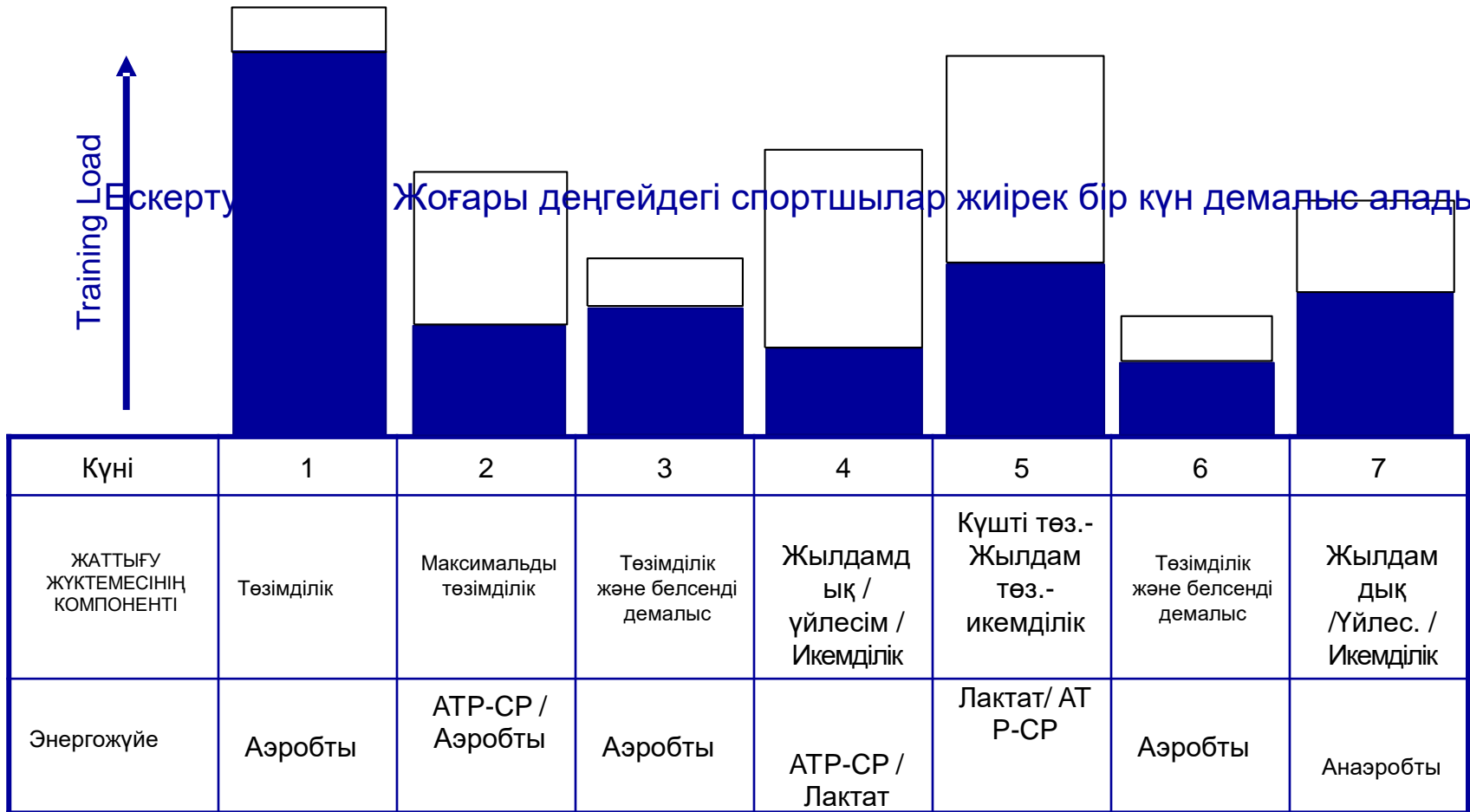


Тәжірибесі 4 жылдан кем жас спортшының микро-жоспары

□ = Қарқындылығы
 ■ = Көлемі

↑
 Training Load

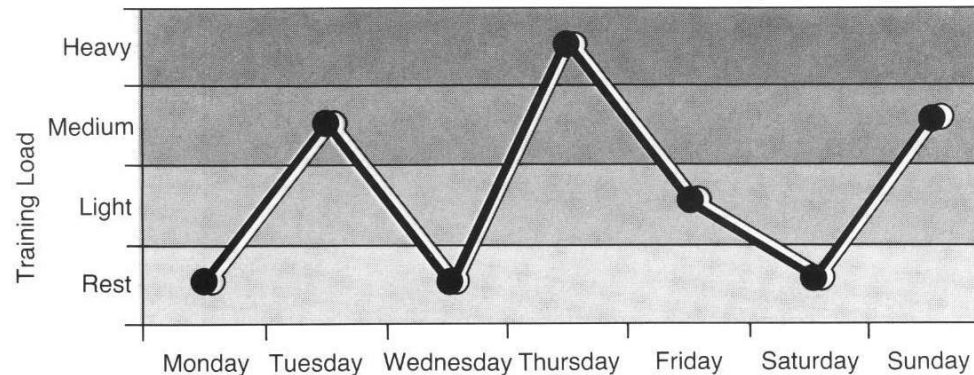
Ескерту Жоғары деңгейдегі спортшылар жиірек бір күн демалыс алады



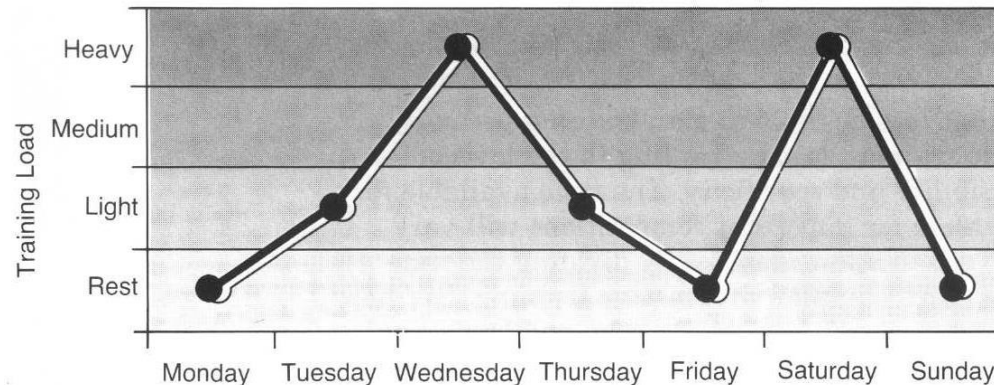
8 жылдан астам тәжірибесі бар ересек спортшының микро-циклі

Жаттығу аптасындағы микроциклді жоспарлау

Мысалы



Ересек тәжірибелі спортшының дайындық кезеңінің микроциклі

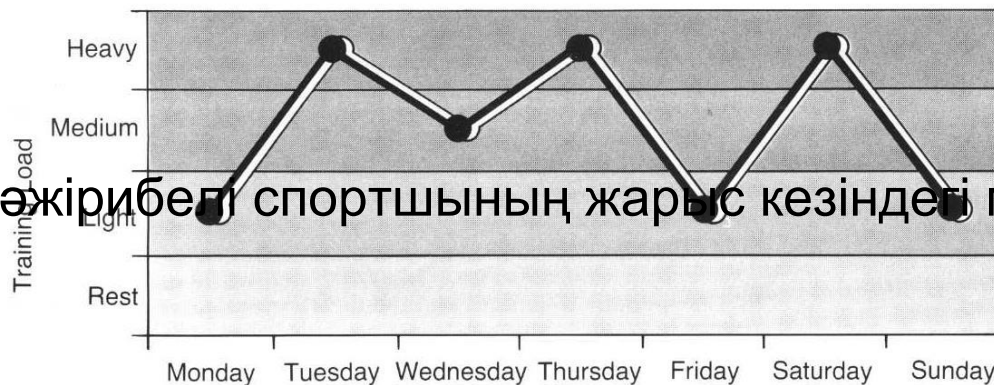


Мысалы

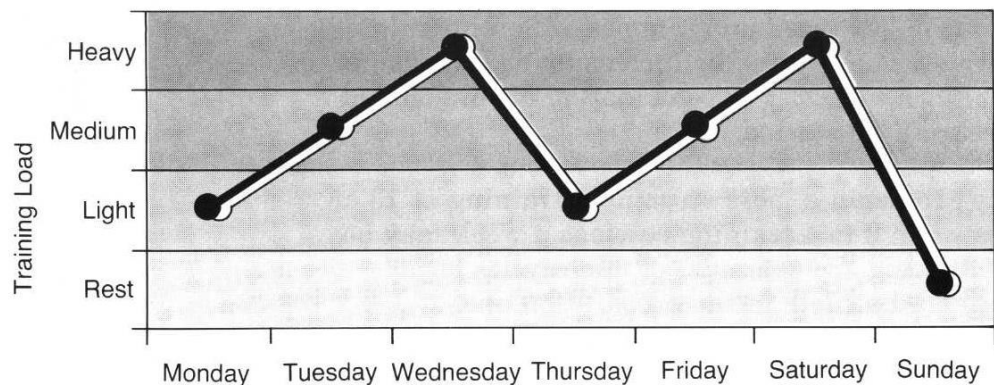
Ересек тәжірибелі спортшының жарыс кезіндегі микроциклі

Жаттығу аптасындағы микроциклді жоспарлау

Ересек тәжірибелі спортшының жарыс кезіндегі микроциклі



Мысалы

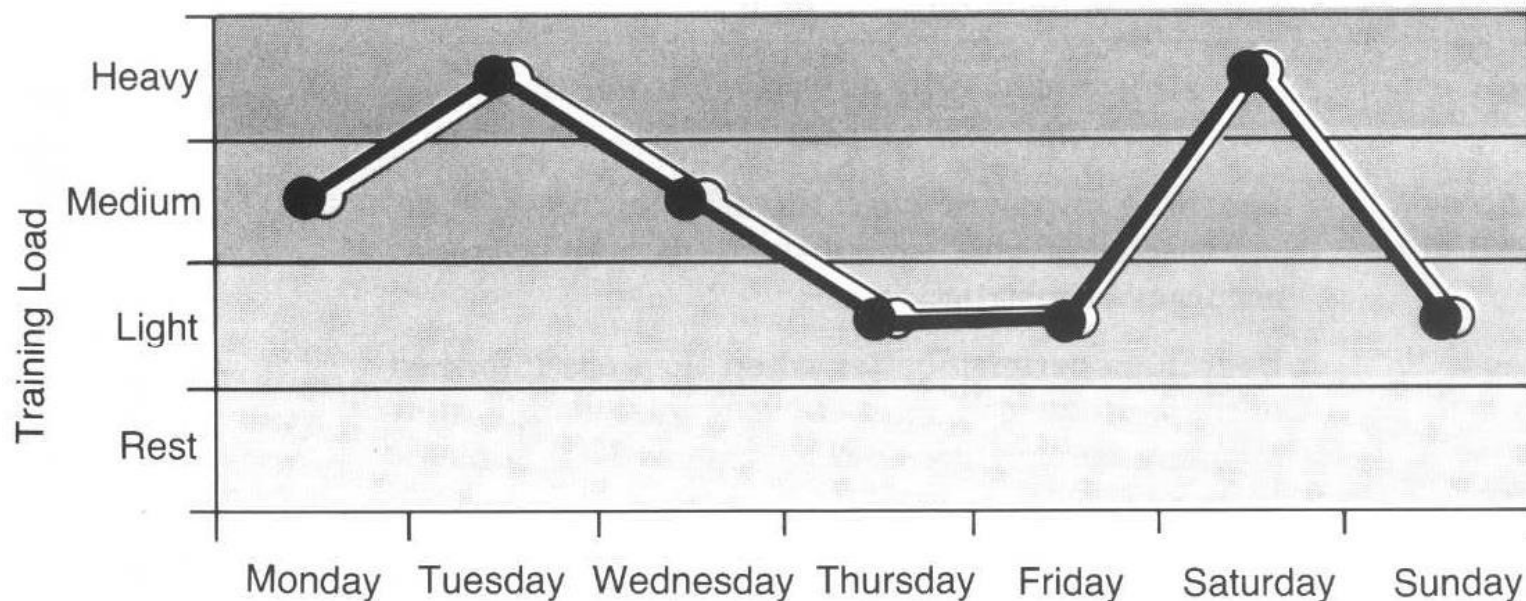


Мысалы



Жаттығу аптасындағы микроциклді жоспарлау

Мысалы



Ересек тәжірибелі спортшының жарыс кезіндегі микроциклі

Жаттығу тапсырмасы

Әрбір жаттығу жұмысы мынандай жүйеден тұруы керек:

- Ширату жаттығулары
- Дағдыларды дамыту
- Физикалық қасиеттері дамыту



Жаттығу жұмыстарын жоспарлау

4. Жаттығу жұмыстарының дизайны

Қандай жаттығулар мен қандай тәртіпте мақсаттар мен міндеттерге қол жеткізуге болатынын шешіңіз

3. Тиімді жаттығу жұмыстарының қағидаларын қалыптастыру

Әр тапсырма нақты тапсырмаға ие болуы керек және алдыңғы және кейінгі тапсырмамен біріктірілуі керек

2. Қандай мақсаттар мен міндеттерді шешу қажет екенін анықтаңыз

Қандай дағдыларды, қозғалтқыш қасиеттерін және энергетикалық жүйелерді дамытқыңыз келетінін шешіңіз

1. Жалпы мақсат пен тасырманы анықтаңыз

Бұл іс-әрекеттің микроциклдің жалпы көрінісі мен жаттығу кезеңіне қалай сәйкес келетінін шешіңіз.

Ширату

Неліктен?

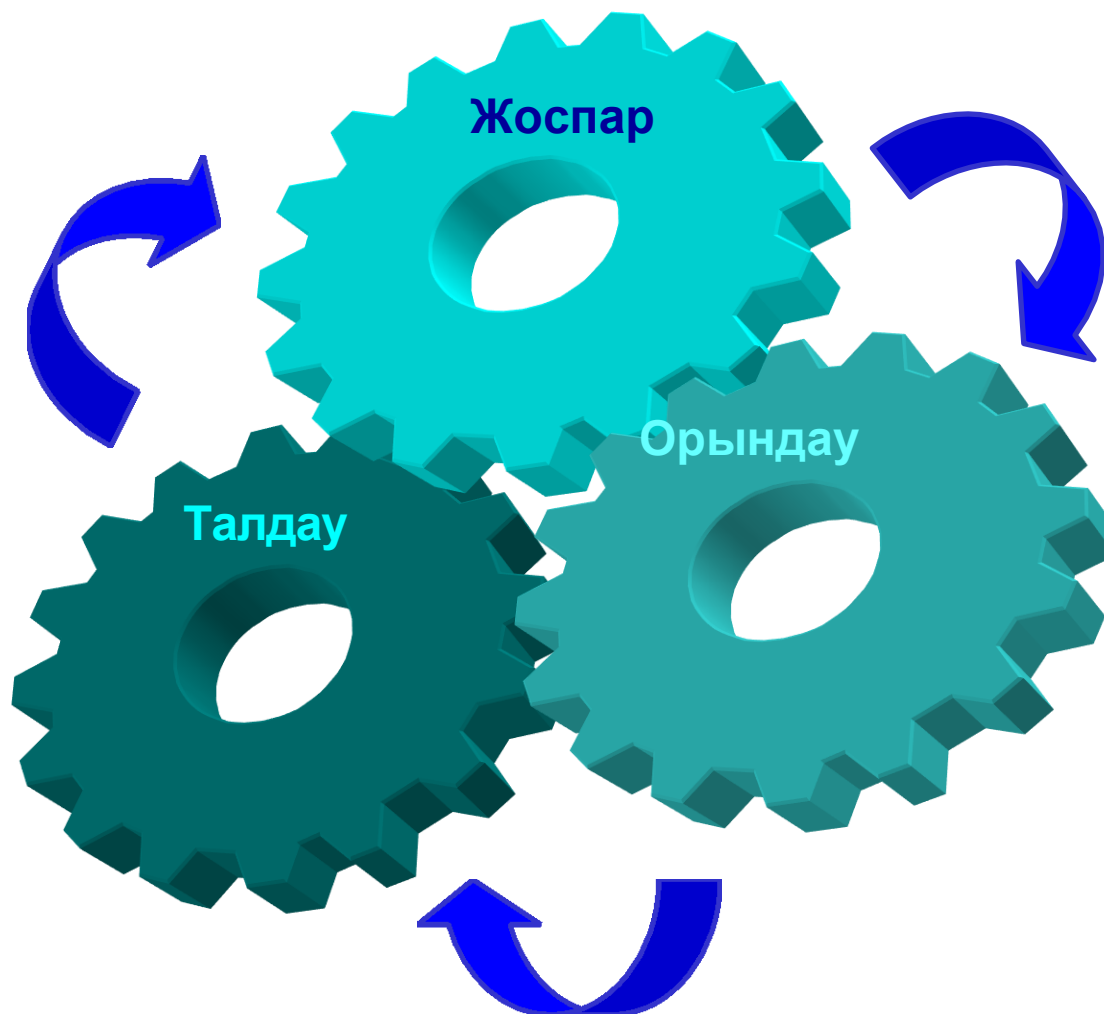
- Спортшының психикалық және физикалық жаттығу жұмыстарын немесе белгілі бір іс-әрекеттерін орындауға көмектеседі

Қалай?

- Баяу бастап, қарқындылығын бірте-бірте артырыңыз
- Алдағы жаттығуға (іс-қимылға) дайын
- Динамикалық түрде жұмыс істеуге қабілетті (Статистикалық созылу- ЖОҚ)
- Эмоцияны жақсартады, бұл жол – әртүрлілік
- Спортшыларға жарамды болуы керек



Жаттығу процесінің циклділігі



Назар аударғандарыңызға рахмет

