

ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК.

Исмаилов Хусниддина

Преподаватель кафедры физической культуры

Международного Азиатского университета

Электронная почта: ismailovhusniddin@oxu.uz

Аннотация: Структура и содержание обучения. Формы и структура учебных занятий. Основной организационной формой тренировочного процесса всех легкоатлетов является групповая, индивидуальная тренировка продолжительностью 2 часа и более. Могут быть более короткие тренировки. Основные упражнения можно выполнять и в другое время дня, дополняя утренние тренировки, не требующие больших усилий. При всех формах обучения следует соблюдать следующие основные правила. Тренировку начинают постепенно, а затем переходят к основной работе. В конце тренировки усилия снижаются. Изменение силы таким образом является обязательным условием любой тренировки, независимо от того, как проводится тренировка.

Ключевые слова: тренировка, легкая атлетика,

Входить

Тренировочные занятия состоят из 4 или 3 частей в соответствии с принятой общей структурой. Используются 1 или 2 варианта в зависимости от цели и содержания тренировки, периода тренировок и главным образом уровня подготовки спортсменов. Цель и содержание некоторых частей учебного курса.

Вводная часть тренинга.

Задача вводной части – организовать учащихся, то есть построить группу, получить отчеты, проверить посещаемость, объяснить задачу и содержание занятия, перегруппировать группу для выполнения упражнения. Введение длится 3-10 минут.

Подготовительная часть тренинга: Задача подготовительной части – разогреть тело участников и подготовить его к предстоящей силовой тренировке, развить мышечную силу и гибкость, улучшить умение управлять движением, познакомить с элементами легкой атлетики и техники.

Больше времени отводится подготовительной части занятия в тренировочный период и меньше – во время соревнований. Разминка готовит тело спортсмена к предстоящей тренировке. Состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений, постепенно увеличивающих силу. Если корневые упражнения выбраны неправильно, они могут принести не только пользу, но и оказать негативное воздействие. Во время тренировок сила не должна быть слишком низкой. Пространство состоит из следующих частей. Задача первой части – повышение общей работоспособности организма за счет разогрева вегетативных функций. Во 2-й части у спортсмена должна развиваться склонность к дальнейшей работе.

Разминка проводится с помощью длительных физических упражнений средней силы, в которых участвует все тело спортсмена. Обычно это бег в медленном темпе с периодическим легким ускорением.

Существует мнение, что перед потоотделением тело разогревается до необходимого уровня. Продолжительность разминочных упражнений во многом зависит от уровня подготовленности

спортсмена, особенно от уровня общей выносливости. Продолжительность нагрева зависит от температуры воздуха. В жаркую погоду необходимо сократить количество пробежек, как и весь объем физических упражнений. Все упражнение длится 30-40 минут.

Основная часть обучения.

Лучше изучать и совершенствовать технику, 2) упражнения, развивающие скорость или ловкость, 3) упражнения, развивающие силу, 4) упражнения, развивающие выносливость.

Упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники, выполняются после тренировки при условии, что спортсмен не утомлен.

Специальные упражнения, предназначенные для увеличения скорости, бега, прыжков и метаний, обычно короткие, но очень интенсивные, заставляющие спортсмена задействовать всю свою силу.

Обучение технике и скорости. после упражнений, направленных на развитие, в невесомые гимнастические снаряды включаются специальные упражнения, развивающие силу. Упражнения, развивающие выносливость.

посажены в конце основной части. Выносливость быстрой ходьбы и спортивной ходьбы, бега, легкой атлетики, специализирующейся в различных условиях, ее влияние следует учитывать и в положении стоя.

прыжки – это упражнение, которое помогает развить силу, необходимую для скорости. Прыжковые шаги, т. е. прыжковые шаги (200-400 м), очень хорошо развивают силу и выносливость, но мало развивают скорость.

Заключительная часть тренировки. На каждой тренировке необходимо постепенно снижать усилия и доводить тело до состояния, близкого к норме.

В легкой атлетике, особенно беге, сердечно-сосудистая система зачастую очень требовательна. В заключительной части рекомендуется выполнить упражнения, которые помогут расслабиться и глубже дышать.

Выделение времени на тренировочные части. Занятия обычно длятся 120 минут. На уроке, который проводится в группах по 4 части, время делится согласно лимиту времени.

Вход - 10 минут.

Время приготовления - 30 минут.

Основная часть - 70 минут.

Заключительная часть – 10 минут.

Итого – 120 минут.

Обучение, состоящее из 3-х частей, разделено по времени:

Отдых – 20-30 минут.

Основная часть 90-80 минут.

Заключительная часть – 10 минут.

Итого - 120 минут

Распределение времени на части занятия и общая продолжительность занятия может отличаться от приведенного в зависимости от тренировочных задач, уровня подготовки легкоатлетов и условий тренировки.

Дополнительные тренировочные упражнения.

Большое значение в повышении уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые дома по указанию тренера. Рекомендуется заниматься такой тренировкой по 30-40 минут каждый день утром или в любое другое время. Многие спортсмены тренируются утром, до завтрака.

Для решения тренировочных задач спортсменам необходима часть упражнений, дающая много сил, то есть большая нагрузка на организм.

Для увеличения силы на соревнованиях используются эстафеты и домашние упражнения, включающие прямую реакцию броска и ударов ногами. Наряду с увеличением силы выполняются бег, прыжки и специальные упражнения на мягком грунте и тротуарах для защиты мышц и лодыжек от травм.

Планируем тренировочную сессию, которая будет продолжаться в течение года. Все судьи по легкой атлетике должны проводить тренировки групп и школ в течение года. Годовой цикл тренировок, его периоды и этапы. Адаптирован к условиям центрального региона Узбекистана. Хотя годовой цикл тренировок начинается 1 ноября, секция легкой атлетки можно проводить в любое другое время года. Ежегодное обучение разделено на 3 периода:

1. Подготовительный период - 6 месяцев (ноябрь-апрель)
2. Срок проведения конкурса – 5 месяцев (май-сентябрь)
3. Срок закрытия - 1 месяц (октябрь)

Задачи подготовки календаря соревнований формируются с учетом сезонов указанного периода года и необходимого времени от них.

Обучение в подготовительный период.

В период подготовки проводится 5-6 тренировок с опытными спортсменами и 3-4 тренировки с новичками. Подготовительный период разделен на 3 этапа.

1. весна-зима (ноябрь-февраль)
2. Подготовительный этап зимний (март)
3. Этап соревнований и этап весенней подготовки (апрель) На 1 этапе больше внимания уделяется общей физической подготовке и освоению основ техники, а на остальных этапах больше внимания уделяется специализированной подготовке.

Основные задачи тренировок на весенне-зимнем этапе подготовки.

1. Улучшение всестороннего физического развития.
2. Развитие силы, быстроты и других физических качеств в соответствии с выбранным видом легкой атлетки.
3. Продолжать воспитывать нравственные и волевые качества.
4. Изучение техники и ее совершенствование.

5. Приобретать и повышать знания в области выбранного вида легкой атлетики, а также теории и методики гигиены и самоконтроля.

Основные задачи подготовки на этапе зимних соревнований.

1. Улучшение всестороннего физического развития.
2. Адаптация к выбранному виду легкой атлетики, дальнейшее развитие движений, гибкости, ловкости.
3. Совершенствование техники.
4. Воспитание произвольных качеств.
5. На специальных занятиях по физической подготовке.

проверьте достижения.

Бахорги – основная часть тренировок на подготовительном этапе.

обязанности.

1. Улучшить физическое развитие организма, особенно работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
2. Развитие физических качеств в соответствии с выбранным видом легкой атлетики.
3. Развивать моральные и волевые качества.
4. Технические элементы выбранного вида легкой атлетики и общее совершенствование техники.
5. Повысить знания в области выбранного вида легкой атлетики, теории и методики гигиены и самоконтроля. Соревновательный период подготовки – лето, когда легкоатлетические тренировки проводятся на стадионах и полях.

Основные задачи тренировки во время соревнований.

1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств в соответствии с выбранной специальностью.
2. Совершенствование и усиление спортивного инвентаря. Эти упражнения имеют не только гигиеническое значение, но и значение в развитии физических качеств.

Если у вас есть возможность бегать, бросать, прыгать, вы можете каждое утро делать упражнения для улучшения техники.

Учебная часть.

Базовые упражнения для подготовки разрядли должны быть не реже 3-4 раз в неделю, но упражнения, развивающие добродетель и улучшающие технику, дают лучший эффект только в том случае, если их повторять с определенной частотой, то есть один раз в день или ночь. При планировании тренировок по дням необходимо учитывать влияние каждой тренировки на предыдущие и последующие тренировки. В результате постоянной смены различных тренировок, дней, соревнований или соревнований в течение цикла в несколько дней или недель формируется режим, повышающий эффективность тренировок и стабилизирующий спортивные достижения. Соответственно, тренировочные занятия обычно состоят из 7 дней, тренировки каждый день, а зачастую и 2 раза в день, являются основным условием достижения

высокого спортивного мастерства. В ходе тренировочных циклов максимальная силовая тренировка заменяется менее частыми тренировками, а также активным отдыхом.

Спортивный режим.

Невозможно добиться высоких результатов в спорте без соблюдения гигиенического режима. Самое правильное в режиме – это соблюдать четко спланированный распорядок дня. Необходимо каждый день начинать с утренней физической зарядки, а затем принимать душ, умываться и хотя бы обтираться. Во время тренировки важно регулярно делать массаж. В процессе тренировки полезно ненадолго попариться. Отдых также очень важен. Если вы хотите немного отдохнуть, лучше всего лечь, поставив ноги немного выше головы, дать телу расслабиться, расслабить мышцы и как можно больше спать. Айюкин: Лучший отдых – это сон. Тренирующийся взрослый спортсмен должен спать 8-9 часов. Вопрос питания также связан с тренировками. Нельзя пить воду до и после тренировки. В таких случаях рекомендуется прополоскать горло или выпить 1–2 стакана воды. Необходимо всегда держать массу тела на необходимом уровне и не допускать образования лишних жировых прослоек. Курение и алкогольные напитки не подходят для занятий спортом. Категорически запрещено тем, кто принимает участие в тренировках.

Изучите тактику и приобретите соревновательный опыт.

Поддерживать достигнутый уровень физической подготовки. Период соревнований разделен на 2:

1. Первый этап конкурса – 1 месяц (май)
2. Этап основных соревнований – 4 месяца (июнь – сентябрь)
3. Повысить опыт участия в конкурсе.
3. Продолжаем решать учебные задачи.

Основные задачи подготовки на этапе основных соревнований:

1. Совершенствование спортивного оборудования и достижение его устойчивости.
2. Адаптация к выбранному виду легкой атлетики, дальнейшее развитие силы воли спортсмена и повышение функциональных возможностей.
3. Поддержание всестороннего физического развития на достигнутом уровне.
4. Непрерывное образование и воспитательная работа.

Заключительный период обучения.

В заключительный период тренировок легкоатлетам не следует увеличивать свой вес за счет набора массы. Вес юных спортсменов должен увеличиваться естественным путем, а вес взрослых должен быть практически стабильным. Подготовка и участие в конкурсе. При подготовке к ответственным соревнованиям необходимо проводить тренировки и упражнения за 3–4 недели, так же, как и во время соревнований. Классификационные соревнования часто проводятся утром, а основные соревнования – вечером или утром. В легкой атлетике после утренней тренировки часто приходится тренироваться повторно вечером того же дня или на следующий день в время, указанное в программе соревнований. В недельном цикле тренировок в период соревнований забег или соревнование обычно назначаются на воскресенье. Суббота – выходной. При подготовке к ответственным соревнованиям необходимо за 1–1½ месяца адаптировать недельный цикл к предстоящим соревнованиям.

Рекомендуется начинать за 24 часа до соревнований. За 1-2 дня до соревнований следует заняться обычной гимнастикой и выйти на прогулку. Рекомендуется прибыть за 60-80 минут до начала соревнований.

Предсоревновательная тренировка начинается за 40-70 минут до начала игры.

1-я и 2-я часть предсоревновательной тренировки продолжаются 20-60 минут. За 5-15 минут до начала спорта участников вызывают к месту соревнований и они могут ознакомиться с условиями соревновательного поля, произвести соответствующую подготовку, решить, стоит ли бежать, размяться.

мне еще раз жаль

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, зачастую занимаются спортом 2,3 раза с перерывом 20-60 минут, а иногда и больше. При этом с 1-го по 2-й старт необходимо поддерживать ожидаемую в результате упражнения работоспособность и температуру тела.

Подготовка к классификационным соревнованиям. Чтобы получить право на участие в основных соревнованиях, спортсменам зачастую приходится выполнить классификационную норму за 1 день или утром того же дня. Если классификационные соревнования проводятся за 1 день до основных соревнований, то расписание будет завершено.

Определение спортивной формы.

Достижение высоких спортивных результатов – результат систематических тренировок, регулярного участия в соревнованиях и строгого соблюдения гигиенического режима. Очень важно суметь добиться высокого результата в нужный момент и быть в спортивной форме в день соревнований. Под нахождением в спортивной форме понимается такое состояние подготовительного занятия, в котором можно в полной мере продемонстрировать силу и возможности, созданные в ходе спортивной тренировки. При чередовании нагрузки и отдыха в недельном цикле следует соблюдать следующее: спортсмен должен полностью восстанавливать свои силы после ночного сна, ежедневных тренировок в период подготовки: тренировки в соревновательный период должны начинаться в каждом недельном цикле только тогда, когда у спортсмена силы полностью восстанавливаются. Также необходимо уменьшить размеры известного вида легкой атлетики в течение 1 недели после участия в соревнованиях.

После тренировки полезно в конце каждого месяца проводить профилактический активный отдых в течение 2-3 дней.

Планирование многолетнего обучения.

Легкоатлеты должны тренироваться по заранее составленному плану. Персональный план тренировок должен быть у всех спортсменов, но он обязателен для кандидатов в лёгкую атлетику 1 разряда и мастеров спорта. Планов должно быть 3: многолетний и ежемесячный.

Долгосрочное обучение должно планироваться ежегодно по формуле «1-й ранг». При составлении долгосрочного плана тренировок необходимо учитывать возраст спортсмена и время его созревания в том виде легкой атлетики, в котором он специализируется. Также при составлении перспективного плана тренировок следует обратить внимание на возраст, установленный для занятий специализированной легкой атлетикой, и на 14 лет для юниорских классов. Перспективный план для юного спортсмена можно составить на 10 месяцев. При составлении плана учитываются личные особенности спортсмена, его возраст, физическое развитие, морально-волевые качества, а также результаты в прыжках и беге.

Основная цель любого года обучения

показано. В зависимости от основной цели определяются основные задачи и инструменты ежегодного обучения. В зависимости от основных целей и задач годового обучения план на эти годы может быть построен по-разному.

В любом перспективном плане многолетнего обучения должны быть сохранены все основные задачи. Годовой план обучения – это многолетний план.

как часть должна быть более конкретной. Показаны основные задачи и инструменты обучения, а также на каком этапе, в каком месте и в каком объеме.

Поскольку годовой план должен быть более точным, при его составлении спортсмены принимают его индивидуально.

Очень важно учитывать характеристики и то, как он выполнил предыдущий план. Образцы годового плана приведены в ведомости тренировок по некоторым видам легкой атлетики. С учетом общего годового плана и того, как проходит обучение, составляется его план на 1 месяц. На 1-м графике этого плана записаны упражнения, входящие в тренировочные занятия этого месяца.

Сложный и многообразный процесс подготовки легкоатлетов требует постоянного педагогического контроля за подготовкой спортсменов, детального учета проводимой работы. Без этого обучение невозможно правильно и эффективно спланировать.

Спортивные результаты являются основными показателями уровня подготовки и изменений педагогического контроля. О некоторых аспектах тренировок можно думать в зависимости от того, сколько выполняется специальных упражнений на силу, ловкость и выносливость. Каждый спортсмен должен находиться под наблюдением врача. Каждый спортсмен должен пройти не менее 304 медицинских осмотров в год. Спортсменам также следует проявлять самоконтроль. Им следует регулярно следить за своим весом, за тем, как меняется окружность икр, бедер, груди и плеч, за частотой пульса, за тем, как они спят, за аппетитом и общим настроением. Спортсмены записывают такую информацию в свои дневники. Наконец, состояние спортсмена известно из информации, полученной в результате наблюдения преподавателя.

Тренер должен наблюдать за поведением ученика, его настроением, тем, как он себя чувствует, насколько спала у него температура, насколько легко он может выступать, и приучать его к выполнению соревнований и некоторых упражнений под наблюдением врача, самоконтролем и информацией.

Использованная литература

1. Аюбовна С. М. (2023). Уроки физкультуры в процессе общепедагогических методов. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ, 1(5), 345-354.
2. Аюбовна С. М. (2023). Физические загрузки и остальное выполнение осуществляют взаимную зависимость. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ, 1(5), 394-409.
3. Аюбовна С. М. (2024). Принципы и модели физического воспитания. Междисциплинарный журнал науки и технологий, 4 (3), 149–156.
4. Саидова Махбуба Аюбовна. (2023). Физические атрибуты (возможности) развития основной легальности. Научно-исследовательский журнал исследований травм и инвалидности, 2 (12), 373–380. Получено с <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>.
5. Аюбовна С. М. (2023). Средства физического воспитания и особенности физических упражнений. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ, 1 (5), 370–378.
6. Хайруллоевич С.Х. (2024). Защитная помощь и самооборона в гимнастике как меры профилактики травматизма.» «КРИТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В XXI ВЕКЕ» Республиканская научно-практическая конференция, 2 (1), 116–124. «Проблемы ДОЛЗАРЬ В РАЗВИТИИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ В XXI ВЕКЕ» Республиканская научно-практическая конференция, 2(1), 116-124.
7. Хайруллаевич С.Х. (2023). Использование акробатических упражнений и их термины в процессе обучения гимнастике. Пересечения веры и культуры: Американский журнал религиозных и культурных исследований (2993–2599), 1 (9), 80–86.
8. Сайфиев Х. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ. Современная наука и исследования, 2 (10), 255–259. Получено с <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>.
9. Хайруллаевич С.Х. (2023). Требования к спортивным залам и особенности спортивных залов. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ, 1(5), 435-441.
10. Хайруллаевич С.Х. (2024). Виды гимнастики, развивающие воспитание. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ, 2 (2), 77–83.
11. Ярашева Д. (2024). ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ В ГАНДБОЛЕ. Современная наука и исследования, 3 (2), 456–461. Получено с <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31113>.
12. Ярашева Д. (2024). ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ НАВЫКА ДЕТЕЙ В ГАНДБОЛЕ. Современная наука и исследования, 3 (2), 471–478. Получено с <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31115>.

13. Ярашева Д. (2024). ВИДЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК. Современная наука и исследования, 3 (1), 299–307. Получено с <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>.

14. Ярашева Д. (2024). СУБЪЕКТИВ И СПОРТ. Современная наука и исследования, 3 (1). Получено с <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>.

15. Ярашева Д. (2024). СПОНСОРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОМ МАРКЕТИНГЕ. Современная наука и исследования, 3 (2), 337–345. Получено с <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>.