



same children a year later added more than 15 kg. In other age groups, the increase in body weight per year did not exceed 3-5 kg, but still, this indicator was above average. In terms of body weight, a tendency is not observed in girls as in boys. The girls showed a sharp increase in body weight over the year in the period of 10-11 years, body weight increased by 13 kg and went beyond the norm. For girls in the period of 11-12 years, body weight was within the normal range. However, in girls of 12–13 years old and 13–14 years old, body mass exceeded average values and the normative border was stabilized the next year. We can say that within 10-15 days there is a clear tendency to accelerate the physical development of schoolchildren, especially along the body length, body weight, which accompanies an increase in physical and educational load on the cardiovascular system, which must now be taken into account when working with this category.

Keywords: morphofunctional formation, age groups, physical development, harmonious physical development, adaptation, functionality.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Старший преподаватель Хасанов Х.А.,
и.о.доцента Велиев Ш.М.
x.hasanov761@gmail.com
Азербайджанская Академия Физической
Культуры и Спорта*

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2019

Dərc olunub: 5 dekabr 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Аннотация: Рассматриваются современные подходы к планированию тренировочного процесса легкоатлетов различного уровня подготовленности, соотношение различных тренировочных средств в разные периоды и этапы

макроцикла, специфика построения мезоциклов и микроциклов, их сочетание и взаимосвязь. Приводятся примеры поэтапного составления долгосрочного тренировочного плана. Анализируются положительные и отрицательные стороны одноциклового и двухциклового планирования годичного цикла. Определяется структура годового плана с учетом выхода на пик спортивной формы к главным соревнованиям.

Ключевые слова: Планирование тренировочного процесса, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, спортивная форма, контроль и тестирование.

Планирование тренировочного процесса, реализация плана и постоянный контроль за его выполнением, анализ и внесение коррекции в случае необходимости тесно связаны между собой и носят циклический характер. К сожалению, в последнее время в легкой атлетике наблюдается серьезная недооценка качественного планирования, и это относится даже к подготовке спортсменов достаточно высокого класса. Если мы не составляем план и не контролируем его выполнение, мы не можем качественно проанализировать прошедший сезон, то есть понять, почему он был успешным или, как бывает при отсутствии продуманного плана – неудачным и что нужно исправлять в следующем тренировочном макроцикле. В данной статье мы рассмотрим современные подходы к составлению относительно краткосрочных планов (мезо и микроциклов). Начиная составлять годовой план, следует помнить, на какие элементы он делится. Напомним последовательность составления плана – от большего к меньшему: макроцикл – период – этап – мезоцикл – микроцикл – тренировочное занятие – задание. Любой специалист знает, что макроцикл состоит из подготовительного периода (общеподготовительного и специально-подготовительного этапов), соревновательного (этапа ранних и



основных соревнований) и переходного периода. [1] Макроцикл в атлетике может быть одноцикловым, двухцикловым и трехцикловым.

Основная цель тренировочного плана – за счет манипуляций параметрами тренирующих воздействий вывести спортсмена на «пик» формы, при чем в нужное время.

При составлении годового плана тренер должен учитывать от четырех до восьми основных параметров (шагов)

Шаг 1: Оценка имеющегося опыта и прогнозирование.

Шаг 2: Определение структуры годичного цикла.

Шаг 3: Определение задач и продолжительности периодов и этапов.

Шаг 4: Определение задач и продолжительности мезоциклов и микроциклов.

Шаг 5: Распределение тренировочных нагрузок в мезоциклах: объем, интенсивность, разгрузка

Шаг 6: Контроль и оценка подготовленности.

Рассмотрим каждый шаг более подробно:

Шаг 1: Оценка имеющегося опыта и прогнозирование. Цели, которые ставятся при составлении нового годового плана, должны быть: а) конкретными; б) измеряемыми; в) признаваемыми; г) реалистичными; д) «привязанными» по времени; е) привлекательными; ж) четко зафиксированными

Шаг 2: Определение структуры круглогодичной тренировки – одноцикловой или двухцикловой. Мы должны оценить преимущества и недостатки каждого из вариантов. Преимущества одноциклового планирования – сравнительно больше времени отводится на формирование необходимых качеств и технических навыков, а также на тренировку и восстановление. [2]

Недостатки – тяжело переносить однообразие в тренировке, без соревнований, недостаточно

соревновательной практики.

К преимуществам двухциклового планирования следует отнести следующие факторы:

- закладывается основа для постоянного роста соревновательной результативности.

- в течении года можно два раза войти в состояние спортивной формы.

- более интенсивная техническая тренировка.

К недостаткам относятся:

- ограниченное время на формирование базовых качеств и соревновательных возможностей

- времени на второй подготовительный период зачастую недостаточно, так же, как и времени на восстановление.

Шаг 3: Определение задач и продолжительности периодов и этапов круглогодичной тренировки, которые зависят от этапа многолетней подготовки. Для спортсмена приступившего к узкой специализации или занимающегося на этапе высшего спортивного мастерства, задачи будут в большей мере зависеть от специфики избранного вида и диктоваться необходимостью подготовки к соревнованиям.

Шаг 4: Определение задач и продолжительности мезоциклов и микроциклов, их содержание зависит от того, насколько далек или близок соревновательный период.

Шаг 5: Распределение тренировочной нагрузки в мезоцикле. Определение суммарных параметров нагрузки физической, технической, тактической и физиологической направленности для каждого микроцикла в мезоцикле.

Шаг 6: Тестирование и контроль могут использоваться для:

- оценка готовности спортсмена к началу реализации очередного фрагмента тренировочного процесса

- оценки динамики роста и развития спортсмена

- диагностирование сильных с



слабых сторон подготовленности
- прогнозирование предстоящего выступления

- оценки степени успешности тренировочной программы

- обеспечение необходимой мотивации и убеждение тренера и спортсмена в правильности выбранного пути

- предупреждение о недо-восстановлении, перетренировки

- внесение изменений в тренировочную программу

Конечно, эти «шаги» не могут быть одинаковыми для различных видов атлетики, для спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. Следует учитывать, что планирование не может быть эффективным без фиксирования в письменной форме и без коррекции, – изменение и уточнение время от времени неизбежны. [3] «Слепое» выполнение тренировочного плана редко бывает эффективным, а чаще – просто нереальным. В процесс планирования тренер совместно со спортсменом должны ответить на следующие вопросы:

- какие соревнования являются основными

- какие тренирующие воздействия наиболее предпочтительны для данного спортсмена

- каково наилучшее сочетание этих тренирующих воздействий

- насколько продолжительными и частыми они должны быть

- насколько нагрузочными

Эти задачи диктуют содержание мезоциклов и микроциклов и в определенной степени зависят от того, насколько далек или близок соревновательный период. Традиционная модель планирования (по Л.П.Матвееву) предполагает: чем дальше от соревновательного периода, тем выше объем и ниже интенсивность. [1] По мере приближения к соревновательному периоду снижается объем, повышается интенсивность, а так же повышается специфичность тренирующих воздействий,

что обуславливает вхождение в состояние спортивной формы. Необходимо так же предусматривать достаточную степень восстановления в каждом мезоцикле и микроцикле для обеспечения оптимальной адаптации к тренировочным нагрузкам, которые при возрастании обуславливают необходимость усиления восстановления для достижения суперкомпенсации. [4] Попытка преодолеть застой в результатах перетренировкой является ошибочной. Следует учитывать неблагоприятные сочетания нагрузок в одном тренировочном занятии. Так, скоростная и техническая тренировка не сочетается с развитием выносливости, общая и специальная выносливость – с развитием силы и т.д.

Спортивная практика доказывает, что достижение стабильно высоких спортивных результатов, начиная примерно со старшего юношеского возраста до элитного спорта, невозможно без научно обоснованного планирования тренировочного процесса. Помимо перспективного плана, который отражает наиболее общие направления тренировочной и соревновательной деятельности (как правило на олимпийский цикл) должна быть разработана конкретная тренировочная программа на предстоящий год (макроцикл) с детально расписанными периодами и этапами, мезоциклами и микроциклами. [5] При этом выполнение плана должно контролироваться, в случае необходимости план должен корректироваться.

Использованная литература

1. Матвеев.Л.П. Основы спортивной тренировки – М.Физкультура и спорт 1977, Стр 262-265.
2. Введение в теорию тренировки (официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетики) перевод с англ. – М. «Человек» 2013 г. Стр 216
3. Соревновательная деятельность сильнейших легкоатлетов мира (Журнал



İAAF «NewStudiesinAthletics» , 2006 г.,
стр 46-52

4. Веб-сайт <https://www.iaaf.org>

5. Справочник ИААФ «Спортивная
медицина» перевод с англ – М.»Человек»
2013 г. Стр 329.

Atletikada məşq prosesinin planlaşdırılması

Xasanov X.Ə., Vəliyev Ş.M

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman
Akademiyası*

Annotasiya: Müxtəlif hazırlıqlı atletlərin məşq yükünü planlaşdırılmasına müasir baxışlar, mezo, makro və mikro məşq silsilələrində müxtəlif istiqamətli məşq yüklərinin nisbəti öz əksini tapmışdır. Məşq planının mərhələlər üzrə tərtibi nümunələr verilir. Bir silsiləli və iki silsiləli illik planlaşdırılmanın mənfə və üstün cəhətləri təhlil olunur. Əsas yarışlarda idman formasının əldə olunmasının illik planının strukturu müəyyənləşdirilir.

Açar sözlər: məşq prosesinin planlaşdırılması; makro silsilə; mezo silsilə; mikro silsilə; yarış forması; nəzarət; testləşdirmə.

Planning of the training process of athletics

Khasanov Kh.A., Valiev Sh.M

*Azerbaijan State Academy of Physical
Culture and Sport*

Annotation: modern approaches to the planning of the training process of athletes of different training levels, the ratio of various training methods in different periods and stages of the macrocycle, the specificity of the construction of mesocycle and microcycle, and their combination and interrelation are given. The positive and negative aspects of single-cycle annual cycle

planning are analyzed. The structure of the annual plan is determined taking into account the peak fitness condition for the mail competitions.

Keywords: Planning of the training process, macrocycle, mesocycle, microcycle, sports fitness, control and testing.

AZƏRBAYCANIN İMİCİNİN BEYNƏLXALQ ALƏMDƏ FORMALAŞMASI ÜÇÜN İDMANIN ƏHƏMİYYƏTİ

p.ü.f.d., dos. F.C.Hüseynov

farhadland@yahoo.fr

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman
Akademiyası*

Nəşr tarixi

Qəbuledilib: 1 noyabr 2019

Dərçolunub: 5 dekabr 2019

© 2019ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Annotasiya: Son illərdə ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idman hərəkəti üçün yaranmış imkanlar, həyata keçirilən konkret tədbirlər bu sahədə istər ölkə daxilində, istərsə də beynəlxalq aləmdə qazanılan uğurlar və əldə olunmuş nailiyyətlər bədən tərbiyəsi və idmanı dövlət siyasətinin prioritetlərindən birinə çevirmişdir. Milli Strategiya bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki hədəfləri müəyyən edir və bu hədəflərə çatmaq üçün tərəfdaşlıq şəraitində işləməyin yeni yollarını axtarır.

Milli Strategiyanın əsas hədəflərindən biri beynəlxalq idman aləmində Azərbaycanı fəal ölkəyə çevirməkdir.

Açar sözlər: idman, beynəlxalq aləm, dövlətin imici, Azərbaycan

Ölkənin imicinin yüksəldilməsi üçün idmandan istifadə edilməsi, sosial-iqtisadi inkişafın yüksək səviyyəsinin nümayiş edilməsi "yumşaq qüvvə" konsepsiyasına uyğun gəlir. Bu anlayış amerikalı alim Cozef Naem tərəfindən işlənib hazırlanmışdır. O, ölkənin qücünü iki hissəyə bölür: "sərt qüvvə" və "yumşaq qüvvə".