ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2020: 4.804

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шерзод Абдурахмонович Абдиев
Старший преподаватель Узбекистанский государственный университет физической подготовки и спорта

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются вопросы планирования соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов с базовой силовой и технической подготовкой высококвалифицированных параатлетов.

Ключевые слова: спортсмены с опорно-двигательного аппарата, специальная физически подготовка, восстановление, количество и показатели тренировочного процесса.

PLANNING TRAINING LOADS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WITH INJURY

Sherzod Abdurahmonovich Abdiyev
Senior Lecturer, Uzbekistan State University of Physical Training and Sports

ABSTRACT

This article discusses the issues of planning competitive loads of highly qualified athletes with basic strength training and technical training of highly qualified paraathletes, achievements in international competitions.

Keywords: athletes with defects of the musculoskeletal system, special physical training, general recovery, the number and indicators of the training process.