

YÜKSƏK DƏRƏCƏLİ VELOSİPEDÇİLƏRİN YARIŞ FƏALİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI

p.e.n., dos. Ə.M. Xəlfəyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ali.khalfayev@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2020

Dərc olunub: 5 noyabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Elmi-tədqiqat işində yüksək dərəcəli velosipedçilərin təlim-məşqində yarış metodunun istifadəsinin müsbət təsirdən, makrodövrə veloötüşmələrdə idmançıların ustalıq səviyyələrinə uyğun olan səmərəli sürət ötürücülərindən istifadəsi haqqında ətraflı məlumat verilir. Qeyd olunur ki, yarış dövründə yüksək ixtisaslı velosipedçilərin çoxlu veloötüşmələrdə iştirak etmələri sayəsində orqanizmlərinin daxili imkanları artır, idman ustalıqları yüksəlir. Pedaqoji eksperimentin nəticələri yuxardakıları təsdiq edir.

Açar sözlər: *velosipedçilər, yarış nailiyyəti, makrodövr, yarış fəaliyyəti, yarış metodu, fərdi veloötüşmələr.*

Tədqiqatın aktuallığı: Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində məşqçi-müəllimlər yarışlardan səmərəli bir metod kimi sistemli surətdə geniş istifadə edirlər. Müxtəlif xarakterli yarışların idmançıların ustalıq səviyyələrinin yüksəlməsində müəyyən dərəcədə müsbət təsiri olur. Bu haqda ümumiləşdirici fikirlər yarışların idmançılara, o cümlədən velosipedçilərin idman-texniki nəticələrinin yüksəlməsinə yardım edən bir faktor kimi göstərilir [3,6,7]. Lakin yüksək dərəcəli velosipedçilərin məşq dövründə yarış fəaliyyətlərinin xüsusiyyətləri, yarışların insan orqanizminə spesifik təsiri, velosipedçilərin müxtəlif veloötüşmələrə hazırlıq mərhələsində yarış metodunun səmə-

rəliliyi haqqında məsələlər bir qədər zəif öyrənilib [2, 4, 6].

Çoxlu elmi ədəbiyyatların təhlili və idman mütəxəssislərinin rəyləri göstərir ki, dövrü idman növləri ilə məşğul olanların yarış startları kifayət qədər deyil və bu da ola bilsin, olimpiya proqramlarının ayrı-ayrı növlərində geriliyin səbəblərindən biri kimi sayıla bilər [4, 5, 7].

Tədqiqatın məqsədi: Yüksək dərəcəli velosipedçilərin yarışqabağı hazırlıq mərhələsində və yarış dövründə veloötüşmələrdə iştirak etmələrinin ümumi kilometrə həcmi və intensivliyinin tədqiqi.

Tədqiqatın vəzifələri: - 10 km-lik məsafəni qət edən zaman yüksək dərəcəli velosipedçilərin orqanizmində daxili imkanlarının dəyişikliklərinin xarakterini müəyyənləşdirmək;

- yarış şəraitində müxtəlif veloötüşmələrdə idmançıların səfərbərlik imkanlarını aşkar etmək.

Tədqiqatın metodları: - pedaqoji müşahidə və eksperiment;

- veloergometriya və ürək döyüntülərinin tezliyinin təyin edilməsi;

- pedaqoji tədqiqatda əldə edilmiş məlumatların riyazi-statistik təhlili.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirəsi: Pedaqoji eksperimentdə 16 nəfər 17-18 yaşlı velosipedçi iştirak etmişdir (I dərəcə, İUN, İU). İlkin veloergometriya və təbii şəraitdə

(şosse) keçirilən yoxlama sınaqlarından sonra velosipedçilər iki bərabər səviyyəli qruplara bölünmüşdülər: sınaq və nəzarət (hər qrupda 8 nəfər). Nəzarət qrupunun velosipedçiləri pedeksperiment müddətində uşaq - gənclər idman məktəbinin proqramına uyğun məşq edirdilər və planlaşdırılmış yarış veloötüşmələrində iştirak etmişlər. Sınaq qrupunun velosipedçiləri məşq makrodövründə həftədə 2–3 trek və şosse veloötüşmələrində iştirak etmişlər (yoxlama, hazırlaşdırıcı, seçmə, “stimullaşdırıcı” və əsas yarışlar).

Pedeksperimentin sonunda aparılmış təhlildən aşkar olundu: sınaq qrupunun velosipedçiləri yoxlama qrupunun velosipedçilərindən 15-16 veloötüşmədən artıq iştirak etmişlər və onların idman - texniki nəticələri daha yüksək səviyyədə olmuşdur. Belə ki, 10 km-lik fərdi veloötüşmədə sınaq qrupunun üzvlərinin idman - texniki nəticələri 6,3 % üstün olub.

Nəticələr. Yüksək dərəcəli velosipedçilərin hazırlıq makrodövründə yarışlarda daha çox iştirak etdikləri sayəsində veloyürüşçülərin idman ustalıqlarının səviyyəsi və orqanizmlərinin daxili imkanları artmışdır: 200 m-lik, 1000 m-lik və 10 km-lik veloötüşmələrdə müvafiq olaraq 18,9 %, 10,2% , 6,5%, fiziki işgörmə qabiliyyət PWC₁₇₀ -21,4%, sürət – 13,6%, ürək döyüntülərinin tezliyi (nəbz) – tələb olunan səviyyədə qalmışdır;

- yüksək yarış nailiyyətləri qazanmaq məqsədi ilə velosipedçilər bir məşq makrodövründə

54-56 yarışda iştirak etmələri daha məqsədə uyğun sayıla bilər (68-70 start);

- veloyürüşçülər yarış zamanı sürət ötürücülərindən ustalıqlarına uyğun dişli çarxların seçilməsində fərdi surətdə yanaşmalıdırlar (fərdi ötürmələrdə: 52x13, 15, 16; 53x14, 15, 17 nisbətləri tətbiq etmək).

ƏDƏBİYYAT

1. **Савенков В.С.** *Подготовка велосипедистов*, М., 1999, 92 с.
2. **Дутчак М.В.** *Спорт для всех в мировом контексте*, К., Олимпийская литература, 2007, 112 с.
3. **Зарипова Ф.А. и др.** *Подготовка спортсменов высокой квалификации с учетом индивидуальных характеристик*. Б., 2012, 107 с.
4. **Бондарчук А.П.** *Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса*. М., 2007, 272 с.
5. **Ковылин М.М.** *Показатели максимальной мощности у велосипедистов высокой квалификации*. М., ТПФК, №5, 2011, 60-64 с.
6. **Хәлфәев Ә.М.** *Velosiped idmanı*, В., 2016, “Ideal Print” 114 s.
7. **Баталов А.Г., Бурдина М.Е., Фещенко А.А.** *Соревновательная практика в периоды подготовки к Олимпийским играм и чемпионатам мира*. М., ТПФК, №5, 2016, 79-80 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИТОВ

к.п.н., доц. А.М. Халфаев

Азербайджанская Государственная Академия Физического Воспитания и Спорта

Аннотация: в научно-исследовательской работе представлена подробная информация о положительном эффекте применения соревновательного метода тренировки при подготовке высококвалифициро-

ванных велосипедистов, рекомендуется общее количество соревнований в годичном макроцикле и предлагаются оптимальные передаточные соотношения при езде на велосипеде. Отмечается, что участие высо-

коквалифицированных велосипедистов в большом количестве велогонок повышает их функциональную подготовленность и спортивное мастерство, что подтверждается данными, полученными в результате проведенного педэксперимента.

Ключевые слова: велосипедисты, соревновательное достижение, макроцикл, соревновательная деятельность, соревновательный метод, индивидуальные велогонки.

RESEARCH OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED CYCLISTS

PhD, ass. prof. A.M. Khalfayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports

Annotation: The research work provides detailed information on the positive effect of using the competitive training method in the preparation of highly qualified cyclists, general number of competitions in the annual macrocycle and the optimal gear ratios for cycling are suggested. It is noted that the participation of highly qualified cyclists in a large number

of cycling races increases, their functional fitness and sportsmanship, which is confirmed by the data obtained as a result of the Pedeexperiment.

Keywords: *Cyclists, racing achievement, macro cycle, racing method, individual cycling.*