

GƏNC TRIATLONÇULARIN ALTI AYLIQ MAKROSİLSİLƏNİN SONU ÜZRƏ FUNKSIONAL VƏ FİZİKİ HAZIRLIĞININ TƏDQIQI

prof. Ş.H. Əbdürəhmanov, prof. N.B. Salmanova, Ə.N. Soltanlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri kafedrası
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Triatlonda idman nailiyyətlərinin proqnozlaşdırılması gənc triatletlərin hazırlıq sistemində ən aktual problemlərdən biridir. Çoxillik məşq prosesinin düzgün planlaşdırılması triatletlərin fiziki və funksional hazırlıq dərəcəsinin adekvat dinamikası ilə əhəmiyyətli dərəcədə müəyyən olunur. Bu baxımdan onların anatomik və fizioloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi, məşq metodlarının məqsədəuyğun seçilməsi, hərəkətlərin tezliyinin, intensivliyinin və istirahət fasiləsinin düzgün nisbəti əhəmiyyətli rol oynayır.

Açar sözlər: *triatlonçu, sürət-güc, qüvvə, dözümlülük, test, tədqiqat, triatlet.*

Tədqiqatın məqsədi: gənc triatletlərin altı aylıq makrosilsilənin sonu üzrə funksional və fiziki hazırlığının tədqiq edilməsi.

Tədqiqatın metodları: elmi-metodiki ədəbiyyatların təhlili, antropometriya, dinamometriya, xüsusi üzgüçülük testi, müşahidə və ekspert qiymətləndirmə, riyazi statistika.

Tədqiqatın obyektı: 14-16 yaşlı gənc triatletlər (məşğul olma stajı 3 il).

Tədqiqatın təşkili: Bakı şəh. Su idman mərkəzində təlim-məşq dərslərində triatletlərin altı aylıq təlimdən sonra funksional və fiziki hazırlıq səviyyəsini öyrənmək üçün müşahidələr və testlər keçirilmişdir.

Triatlon – bu idman üçnövçülüüdür. Məqsədi məşğul olanlarda əsas hərəkəti qabiliyyətləri və tadbiqu bacarıqları inkişaf etdirməkdir. Bu məqsədi həyata keçirmək üçün onun proqramına ardıcılıqla icra olunan idman növləri:

üzgüçülük, velosiped yürüşü, qaçış daxil edilmişdir.

Triatlon cavan idman növü olmaqla yanaşı dünya arenasında populyarlıq qazanmışdır. 2000-ci ildən Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir: qısa məsafə (1.5km–üzgüçülük, 40 km – veloyürüş, 10 km – qaçış), orta məsafə (2.5 km – üzgüçülük, 80 km – veloyürüş, 20 km – qaçış), klassik (3.8km – üzgüçülük, 180 km - veloyürüş, 42 km 195 m - qaçış).

Triatlonun fərqləndirici xüsusiyyəti onun əlverişliliyi, sağlamlıq istiqaməti, bu idman növü ilə müxtəlif yaşlı maraqlı dairəsi olan idmançıların məşğul olmaq imkanındır [1].

Artıq triatlon gənclər arasında daha da populyar olmuşdur. Onun məzmununa daxil olan idman növlərinin müxtəlifliyi onu daha da cəzbedici edir. Bu idman növü ilə məşğul olanlar hərtərəfli fiziki hazırlıqla yanaşı, əsl gənclərə xas olan iradi keyfiyyətlərə də nail olurlar.

Triatlon ilə məşğul olanların fiziki hazırlığı üzgüçünün, velosipedçinin, atletin fiziki hazırlığını özündə cəmləşdirir. Bu idman növlərinin triatletlərin fiziki və funksional göstəricilərinə təsiri də müxtəlifdir. Məhz bu göstəricilərin tədqiqi, alınan nəticələr məşq prosesinin məqsədəuyğun qurulmasında əsas amillərdən biridir.

14-16 yaşlı triatletlərin anatomik və fizioloji xüsusiyyətlərini öyrənmək məqsədi ilə Bakı Su İdman Sarayında keçirilən təlim-məşq məşğələləri müşahidə olunmuş, məşq metodikasını öyrənilmiş, müxtəlif anket sorğuları aparılmış, testləşmələr təşkil olunmuşdur.

Tədqiqatın nəticələri: ürək vurğusunun sıxlığı, Rufye indeksi, tənəffüs sıxlığı, ağciyərlərin həyat tutumu və maksimal sərbəst güc üzrə makrosilsilənin iki mərhələsində aşkar

edilmiş funksional hazırlıq göstəriciləri aşağıdakı orta xarakteristikaya malik olmuşdur (cədvəl 1).

Cədvəl 1.

Gənc triatlonçuların funksional hazırlıq səviyyəsi göstəricilərinin artma tempi

Göstəricilər Müayinə	ÜVS s/dəq	İndeks Rufye ş.v	TS tən/dəq	AHT ml	MSG sağ qol kq	MSG sol qol kq
I	74	4,1	16	2270	20,5	20,3
M	2,8	0,4	1,0	160	2,2	2,3
II	70	2,8	14	2720	24,0	24,0
M	2,6	0,4	1,0	150	2,0	2,3
Artım%	5,5	31,8	12,5	19,8	17	18,2

Sakit halda nəbz sıklığı noyabr ayında mərhələnin əvvəlində 74 vur/dəq bərabər olmuşdur. Altı aydan sonra birinci mərhələnin sonunda, yəni aprel ayında ÜVS 4vur/dəq azalmış və artım 5,5% təşkil etmişdir.

Gənc triatletlərdə təyin edilən Rufye indeksinin göstəriciləri birinci mərhələnin əvvəlində 4,1şv bərabər olmuşdur ki, bu da funksional iş qabiliyyətinin yaxşı səviyyəsinə uyğundur. Birinci mərhələnin sonu üzrə göstəricinin yaxşılaşması qeyd olunmuşdur. İndeks 1,3şv aşağı düşərək 2,8şv təşkil etmişdir ki, bu da 31,8% təşkil edir. Ürək vurğusu sıklığı və Rufye indeksi üzrə funksional hazırlığın artma tempinin xüsusiyyətini ədəbiyyat mənbələrinin məlumatlarına istinadən [2] təhlil edərək qeyd etmək lazımdır ki, birinci mərhələnin müayinəsinin nəticələri üzrə nəbz göstəricisinin cüzi yaxşılaşması üreyin inkişafının digər orqanlardan nisbətən geri qalması ilə əlaqədardır. [4,5] Növbəti iki göstərici: tənəffüs sıklığı və ağciyərlərin həyat tutumu birinci müayinənin göstəricilərinə əsasən 16 tən/dəq və 2270 ml bərabər olmuşdur. İkinci müayinə üzrə tənəffüs sıklığının 12,5% , yəni 2 tən/dəq azalma müşahidə edilmişdir. Ağ ciyərlərin həyat tutumu isə 450 ml, yəni 19,8% artmışdır. Sağ və sol qolu bükən əzələnin maksimal sərbəst gücü birinci müayinədə müvafiq olaraq 20,5 kq və 20,3 kq bərabər olmuşdur. Burada bəzi triatletlərdə sağ qolun cüzi üstünlüyü olmuşdur. Altı aydan sonra ikinci müayinənin nəticələri üzrə təcrübi olaraq gücün sağda 3,5 kq, sodal

3,7 kq (uyğun olaraq 17,0% və 18,2%) artımı müşahidə edilmişdir.

Gənc triatletlərin yoxlama mərhələsinin əvvəlində aşkar edilmiş maksimal sərbəst qüvvə göstəriciləri bu yaşda başqa silsiləli idman növləri ilə məşğul olanlarda ölçülmüş qüvvə xarakteristikası ilə üst-üstə düşmüşdür [3].

Gənc triatletlərin fiziki hazırlığının inkişaf səviyyəsini qiymətləndirən yoxlama test tapşırığının nəticələri aşağıdakı ortalama əhəmiyyətə malik olub (cədvəl 2).

Birinci testləşmədə sürət-güc keyfiyyəti üzrə 60 m qaçış nəticəsi 11,6 san bərabər olmuşdur. Altı aydan sonra ikinci testləşmədə vaxtın 0,3 san azalmasını, yəni 2,6% artımı aşkar etdik.

Digər test tapşırığı - gimnastika skamyası üzərindən tullanmanın dəqiqədə maksimal sayı birinci testləşmədə 52 tullanmaya bərabər olmuşdur. Birinci mərhələdən altı ay sonra ikinci testləşmədə onların sayı 3 dəfə, yəni 5,7% artmışdır.

Qüvvə keyfiyyətini qiymətləndirən dörd test tapşırığı üzrə göstəricilər aşağıdakı kimi müəyyən olunub. Birinci testləşmənin nəticələri üzrə yerindən uzunluğa tullanmada göstərici 2 m 02 sm-ə bərabər olmuşdur. İkinci testləşmədə bu nəticə 8 sm, yəni 3,9% artmışdır.

Birinci testləşmədə gövdənin irəli əyilib-açılmasında maksimal sayı 21 əyilməyə bərabər olmuşdur. İkinci testləşmənin nəticəsi üzrə göstərici 23 olmuş və artım 9,5% təşkil etmişdir.

Cədvəl 2.

Gənc triatletlərin fiziki hazırlıq səviyyəsi göstəricilərinin artma tempi

Müayinə	Hərəkətlərin istiqaməti							
	Sürət - güc		Qüvvə				Dözümlülük	
	Sprint 60m	Skamyaya üzərindən tullanma (1dəq, say)	Yerindən uzununa tullanma (m)	Gövdənin irəli əyilib -açılması (30 san, say)	Dayaqlı vəziyyətdə qolların bükülmə -açılması (45 san, say)	Turnikdə dartınma (say)	Kross 1500m dəq, san	Qollarla eyni vaxtda avarçəkmə (2 dəq, say)
I	11,6	52	2,02	21	40	7	7,56	112
M	0,15	2,0	0,03	1,0	1,5	1,0	0,10	3,4
II	11,3	55	2,10	23	42	8	7,27	122
M	0,13	1,8	0,03	1,2	1,5	1,0	0,09	3,3
Artım%	2,6	5,7	3,9	9,5	5,0	14,2	6,1	8,9

Növbəti test - dayaqda qolların 45 san ərzində bükülmə -açılması olmuşdur. Birinci testləşmədə nəticə 40 bükülməyə bərabər olmuşdur. İkincidə artım cəmi 2 bükülmə -açılma, yəni 5,0% təşkil etmişdir.

Turnikdə dartınma testi üzrə maksimal say birinci testləşmə üzrə 7 dartınma təşkil etmişdir. Birinci mərhələnin sonunda, yəni ikinci testləşmədə onların sayı 14,2% artımla 8-ə çatmışdır.

Gənc triatletlərin dözümlülük səviyyəsinin aşkar edilməsi üçün iki test tapşırığı verilmişdir. Birinci testləşmədə triatletlər 1500 m kross qaçışında 7 dəq 56 san nəticə göstərmişlər. Birinci mərhələnin sonunda, yəni ikinci testləşmədə vaxt 7 dəq 27 san -dək azalmışdır, nəticə 29 san yəni 6,1% yaxşılaşmışdır.

Rezin amortizatorla eyni vaxtlı avarçəkmənin maksimal sayı birinci testləşmədə 112, ikincidə 122 avarçəkməyə bərabər olmuşdur, artım 8,9% təşkil etmişdir.

Nəticə: Aparılmış tədqiqatlar altı aylıq makrosilsilənin sonu üzrə gənc triatlonçuların funksional və fiziki hazırlıq göstəricilərinin səviyyəsini öyrənməyə imkan verdi. Triatletlərin

əksəriyyətində normativ göstəricilərdən geri qalma müşahidə edilmişdir. Növbəti mərhələdə bu məlumatları əsas götürərək triatletlərin məşq planına düzəlişlər ediləcək

ƏDƏBİYYAT

1. **Джо Фрил** Библия триатлоно Мани, Иванов и Фибер (М и Ф) 2009.134с
2. **Ашмарин В.А.** Теория и методика педагогических исследований в физической воспитание . М:Ф и С-1978-233с.
3. **Скворцов Ю.Ф.** Основные показатели физического развития спортивных результатов и возможность использования их для прогнозирования индивидуальных результатов в плавании-Научно-теоретич. Жур. ТиПФК М: 2007, №2, с. 34-36.
4. Учебная образовательная программа по триатлону. Детская-юношеская спортивная школа №1.г.Сочи. 2012.г
5. **Карпман В.Л.** Физическое развитие. В кн. Спортивная медицина М.,Ф и с, 1987, с.41.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ В КОНЦЕ ШЕСТИ МЕСЯЧНОГО МАКРОЦИКЛА

проф. Ш.Г. Абдурахманов, проф. Н.Б. Салманова, А.Н. Солтанлы

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта
Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Аннотация: Проблема прогнозирования спортивных достижений в триатлоне становится все более актуальной в подготовке юных триатлонистов. Правильная постановка многолетнего тренировочного процесса во многом определяется адекватной динамикой уровня физической и функциональной подготовленности триатлонис-

тов. Здесь важную роль играет знание их анатомо-физиологических особенностей, правильное соотношение методов тренировок, непрерывность движений, интенсивность и интервал отдыха.

Ключевые слова: *триатлонист, скоростно-силовой, сила, выносливость, тест, исследования, триатлет.*

FUNCTIONAL AND PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG TRIATONISTS AT THE END OF THE SIXTH MACROCYCLE

prof. Sh.G. Abdurakhmanov, prof. N.B. Salmanova, A.N. Sultanly

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Mass recreation sports
shamil.abdurahmanov@sport.edu.az

Annotation: The problem of predicting sports achievements in triathlon is becoming more relevant in the training of young triathletes. The correct setting of the multi-year training process is significantly determined by the adequate dynamics of the level of physical and functional training of triathletes. Here the know-

wledge of their anatomical and physiological features, the correct ratio of training methods, continuity of movement, intensity and rest interval play an important role.

Key words: *triathlete, speed-strength, strength, endurance, test, research, triathlete*