

İcmal

Şosse ötüşmələrində ixtisaslaşan gənc velosipedçilərin idman seçiminin xüsusiyyətləri

Xəlfəyev Ə.M.¹

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Açar sözlər: veloidman, gənc velosipedçilər, şosse veloötüşmələri, idman seçimi, model xüsusiyyətləri, dözümlülük

Dözümlülük fiziki keyfiyyətini tələb edən veloidman növlərində gənc idmançıların səmərəli seçim sisteminin yaradılması, pedaqoji prosesin mühüm tərkib hissəsi olaraq, onun başlanğıc mərhələsini və bir çox hallarda sonrakı idman nəticəsinin təkmilləşdirilməsini müəyyənləşdirir. Bu problemin müvəffəqiyyətli həlli gənc velosipedçilərin hazırlığı və praktik normativlərin ödənilməsi üçün model xüsusiyyətlərin hazırlanması və işlənilməsini şərtləndirməlidir (1,2,5).

Model xüsusiyyətlərin müəyyən edilməsi, həmçinin orta və uzun məsafələr üzrə ixtisaslaşan velosipedçilərin morfofunksional xüsusiyyətlərinin və fiziki hazırlıqlarının aşkarlanmasını – idman seçimini yaxşılaşdırmaq məqsədilə idmançıların hazırlıq sisteminin əsas faktorları kimi göstərmək olar.

Velosipedçilərin çoxillik hazırlığının bir mərhələsindən başqa mərhələsinədək model xüsusiyyətlərin komponentlərinin, mütləq hazırlıq normativlərinin və yoxlama testlərin göstəriciləri müvafiq tabeciliyi ilə və tərkibi ilə bir-birindən fərqlənilir, bütünlüklə bu faktorlar yüksək idman nailiyyətlərini müəyyənləşdirən hər bir məşq prosesinin mərhələsi ilə əlaqəlidir(3,6,7).

Orta və uzun məsafələr üzrə ixtisaslaşan müxtəlif yaşlı və ustalıq səviyyəli gənc şosse velosipedçilərinin mütləq hazırlıq normativləri idman məşqinin hər bir mərhələsində idmançıların morfoloji, funksional, pedaqoji və erqometrik göstəriciləri uyğun olmalıdır(8).

Yuxarıda göstərilənlərə əsasən belə bir qənaətə gəlmək olar ki, orta və uzun məsafələrdə ixtisaslaşan gənc şosse velosipedçilərinin əldə edilən yüksək idman nəticələri aşağıdakı şərtlərə uyğun keçirilməlidir:

- sürət qabiliyyətinin və funksional imkanlarının növbələşdirilməsi sayəsində mütləq normativlərin səviyyəsindən aşağı olmayan göstəricilərini veloidman məşğələlərində icra etmək;

- ilkin ixtisaslaşma mərhələsində orta səviyyədən yüksək olan ümumi və xüsusi dözümlülük normativlərinin mövcudluğu və ixtisaslaşma dövrünün sonunda yüksək idman nəticələrinin əldə edilməsi;

- böyük gərginliklə görülmüş fiziki yükdən sonra yüksək sürətli bərpaya nail olmaq;

- ilkin ixtisaslaşmadan başlayaraq gənc velosipedçinin öz yaşına və idman dərəcəsinə uyğun maksimal fiziki yükləri mənimsəməsi;

- velosipedçinin bədən quruluşunun və funksional qənaətçiliyin velosürmənin biomexanika göstəricilərinin optimal uyğunluğu;

- ixtisaslaşmanın ilkin mərhələlərində velosiped sürmə texnikasının aparıcı parametrlərinin yüksək artım tempinin əldə edilməsi.

Göstərilən seçim komponentləri istedadlı idmançıların axtarılıb tapılması ilə növbələnməlidir, bu idman seçiminin səmərəli

qaydada aparılmasına və məşq etmənin müxtəlif dövrlərində yüksək yarış nəticələrinin əldə olunmasına yardım edər.

Ədəbiyyatlar:

1. Ю. Г. Крылатых, С. М. Минаков. Подготовка юных велосипедистов. М., ФиС, 1986, 152 с
2. Д.А. Полищук, А. М. Ноур. Распределение тренировочных нагрузок в макроцикле. К., 1988, 168 с.
3. С. В. Ермаков, Д. Д. Захаров. Подготовка велосипедистов к ответственным соревнованиям. М., ФиС, 1998, 79 с
4. В.С.Савенков. Подготовка велосипедистов. М., 1999, 92 с
5. А.С.Емельянова, Ф. В. Шишкин. Методика технической подготовки юных велосипедистов. М., ТПФК, №3, 2010, с. 31-35
6. М. М. Ковылин и др. Показатели максимальной мощности у велосипедистов высокой квалификации. М., ТПФК, №5, 2011, с. 60-64
7. А.М.Халфаев Анализ результатов соревновательной деятельности квалифицированных велосипедистов-шоссейников 16-17 лет. В., «Научный вестник Академии Физической культуры и спорта», №1, 2014, с. 106-111
8. Ə. М. Хəлфəуев. Velosiped idmanı. В., 2016, 118 s.