

**Ə.M.XƏLFƏYEV**

*pedaqoji elmlər namizədi, professor əvəzi*

**B.H.BABAYEV**

*magistrant*

*e-mail: baba.babayev2020@sport.edu.az*

**Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**  
(Bakı şəh., F.Xoyski pr., 98)

## **QRUP HALINDA KEÇİRİLƏN ÖTÜŞMƏLƏRDƏ VELOSİPEDÇİLƏRİN YARIŞ FƏALİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI**

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

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

*Key words: cyclists, racing achieve ment, macro cycle, racing method, individual cycling.*

Fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində məşqçi-müəllimlər yarışlardan səmərəli bir metod kimi sistemli şəkildə 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 səmərəliliyi 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).

Yüksək dərəcəli velosipedçilərin yarışqabağı hazırlıq mərhələsində və yarış dövründə veloötüşmələrdə iştirak etmələrinin ümumi kilometrə həcmi və intensivliyinin tədqiqi vacib amillərdən biri hesab oluna bilər. Bundan əlavə, 50 kilometrlik məsafəni qət edən zaman yüksək dərəcəli velosipedçilərin orqanizmində daxili imkanlarının dəyişikliklərinin xarakterini müəyyənləşdirmək, həmçinin, yarış şəraitində müxtəlif veloötüşmələrdə idmançıların səfərbərlik imkanlarını aşkar etmək də kifayət qədər önəm daşıyır.

Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən metod və üsullardan istifadə olunur. Bunlardan pedaqoji müşahidə və eksperiment, veloerqometriya və ürək döyüntülərinin tezliyinin təyin edilməsi, pedaqoji tədqiqatda əldə edilmiş məlumatların riyazi-statistik təhlili və digərlərini göstərmək olar.

Pedaqoji eksperimentdə 16 nəfər 17-18 yaşlı velosipedçi iştirak etmişdir (I dərəcə, İUN, İU). İlkin veloerqometriya və təbii şəraitdə (şosse) keçirilən yoxlama sınaqlarından sonra velosipedçilər iki bərabər səviyyəli qruplara bölünmüşdülər: sınaq və nəzarət (hər qrupda 8 nəfər). Nəzarət qrupunun velosipedçiləri eksperiment 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 ki, sınaq qrupunun velosipedçiləri yoxlama qrupunun velosipedçilərindən 15-16 veloötüşmədən artıq iştirak etmişlər və onların idman – texniki nəticələri daha yüksək səviyyədə olmuşdur. Belə ki, 50 km-lik veloötüşmədə sınaq qrupunun üzvlərinin idman – texniki nəticələri 6,3 % üstün olub.

Beləliklə də, yuxarıdakıları nəzərə alaraq elə nəticəyə gəlmək olar ki, yüksək dərəcəli velosipedçilərin hazırlıq makrodövründə yarışlarda daha çox iştirak etdikləri sayəsində veloyürüşçülərin idman ustalıqlarının səviyyəsi və orqanizmlərinin daxili imkanları artmışdır: 200 metrlik, 1000 metrlik və 50 kilometrlik veloötürmələrdə 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. Buyndan başqa, yüksək yarış nailiyyətləri qazanmaq məqsədi ilə velosipedçilər bir məşq makrodövründə 54-56 yarışda iştirak etmələri daha məqsədəuyğun sayıla bilər (68-70 start), həmçinin, veloyürüşçülər yarış zamanı sürət ötürücülərindən ustalıqlarına uyğun dişli çarxların seçilməsində fərdi surətdə yanaşmalıdırlar (qrup ötürmələrində: 52x13, 15, 16; 53x14, 15, 17 nisbətləri tətbiq etmək).

### Ədəbiyyat

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. Xəlfəyev Ə.M. Velosiped idmanı, "Ideal Print". Bakı, 2016, 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.

**А.М.Халфаев, Б.Г.Бабаев**

#### **Исследование соревновательной деятельности велосипедов в групповых велогонках**

##### *Резюме*

В данной научной статье представлена подробная информация о положительном эффекте применения соревновательного метода тренировки при подготовке высококвалифицированных велосипедистов, рекомендуется общее количество соревнований в годичном макроцикле и предлагаются оптимальные передаточные соотношения при езде на велосипеде. В статье отмечается, что участие высококвалифицированных велосипедистов в большом количестве велогонки повышает их функциональную подготовленность и спортивное мастерство, что подтверждается данными, полученными в результате проведенного педэксперимента.

**A.M.Khalfayev, B.H.Babayev**

#### **Research of Cycling Competition Activities in Group Crossings**

##### *Summary*

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 Ped experiment.

*Rəyçi: p.f.d., dos. Y.B.Səmədov*

*Redaksiyaya daxil olub: 10.06.2022*