



VELOSPORTDA TEXNIKANI O'RGATISH USLUBIYATI

Serimbetov Q.O.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali o'qituvchisi*

Tayanch soʻzlar: texnika, velosipedda toʻgʻri oʻtirish, takomillashtirish, pedal aylantirish, mushaklar, shosse, oʻsmirlar, rama oʻlchami.

Ключевые слова: техника, правильная посадка на велосипеде, совершенствование, педалирование, мышцы, шоссе, juniоры, размер рамы.

Key words: technique, correct bike position, improvement, pedaling, muscles, road, juniors, frame size.

Sport mashgʻulotlarining maqsadi - insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul imkoniyatlarni amalga oshirish, har bir insonga xos boʻlgan jismoniy sifatlarni va ularga bogʻliq boʻlgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi maʼnaviy va axloqiy sifatlarni bilan birgalikda har tomonlama takomillashtirish: shu asosda jamiyatning har bir aʼzosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini taʼminlashdir.

Biroq, mazkur maqsadni shakllantiruvchi aniqroq vazifalar mavjuddir. Ularni quyidagi guruhga ajratish mumkin: jismoniy (maxsus va umumiy), texnik, taktik, nazariy va maʼnaviy-idrokiy.

Velosportda texnikani oʻrgatish uslubiyati. Poygachini texnik tayyorlash uslubi taktikaga oʻrgatish jismoniy rivojlantirish bilan uzviy bogʻliq boʻlib, umumiy maʼlum pedagogik negizlarga asoslangan.

Velosipedda oʻtirish va uni takomillashtirish. Velosipedda toʻgʻri oʻtirish - bu tananing velosipedda shunday joylashishiki, bunda poygachiga maqbul jadallikda pedallarni aylantirganda imkon boricha kattaroq masofada ishning maksimal quvvatini rivojlantirish imkoni yaratiladi. 11-15 yashar oʻspirinlar uchun rulni juda pastga tushirish yaramaydi. Rulning toʻgʻri oʻrnatilganini belning holatidan tekshirish mumkin. Juda oldinga chiqarilgan yoki juda yaqinlashtirilgan rul nafas olishni qiyinlashtiradi.



Rulni sportchi rulni pastki qismidan ushlaganda yoki shosse velosipedining tormoz dastalarini ushlaganda erkin nafas oladigan qilib o'rnatish kerak. Agarda bunday rul bo'lmasa, tor ruldin ko'ra keng rul o'rnatgan yaxshiroqdir.

Velosipedda o'tirishni aniqlashda murabbiy sportchining qo'llari zo'riqmasligiga va tirsak bo'g'inlarida birmuncha bukilgan bo'lishiga ahamiyat berishi kerak. Tirsaklarni juda ham yonga yoymoq yaramaydi, chunki bu qarshilik kuchini ko'paytiradi, muhimi esa to'g'ri chiziqli tekis uchishga halaqit beradi. Oyoqlarning, boshning va tananing harakatlari tirsaklari yoyilgan va shu sababdan zo'riqqan qo'llarga ham birmuncha darajada ta'sir qiladi, bu bilan rulni har tomonga siltanishiga olib keladi.

To'g'ri cho'zilgan qo'llar bilan velosipedda uchish ham xato hisoblanadi, u ham tekis harakatga halaqit beradi, tananing alohida qismlarining va umuman butun organizmning tez toliqishga olib keladi, to'g'ri gavda shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Rulni to'g'ri qo'llar bilan ushlayotgan velosipedchining kuraklari chiqib turgan, bo'yini pastga egilgan va beli bukilgan bo'lsa, bu holda velosipedda o'tirish noto'g'ri. Bunday holatda u velosipedni uzoq vaqt, ayniqsa tez hayday olmaydi. Bunday o'tirish organizmning ichki organlariga, ayniqsa o'pka va yurak faoliyatiga salbiy ta'sir etadi.

Boshning holati ham velosipedchining gavdasi va velosipedda o'tirishiga ta'sir etadi. Bosh haddan tashqari pastga tushirilsa gavdani egish mumkin emas bo'ladi. Bosh gavda bilan bir chiziqda va gavdani xuddi davomi bo'lishi kerak.

Velosipedda o'tirishni aniqlaganda bo'yin, oyoqlarni tanaga nisbatan va sonlarning boldiriga nisbatan uzunligini hisobga olish kerak. Ko'pgina hollarda bir xil bo'yli velosipedchi o'smirlar tananing alohida qismlarining turli o'lchamlari sababidan bitta velosipeddan foydalana olmaydilar. Ko'pincha velosipedda o'tirishga pedallarni aylantirishda butun doira bo'ylab kuch ishlatish imkoni bog'liq bo'ladi. Masalan, bukilgan bel yoki egilgan gavda pedallarni tepaga aylantirganda to'liq kuch ishlatishga imkon bermaydi, sonlarni egishga xizmat qiluvchi mushaklar esa qisqara olmaydilar. Bunday holatda pedal passiv ravishda oyoqlarni tepaga itaradi va sportchi beixtiyor ravishda egarda sakrab-sakrab ketadi. Bunday o'tirishda velosipedchilar yuqori tezlikni rivojlantira olmaydilar.

O'smirlar bir xil holatda uzoq vaqt uchishga o'rganib qolib, yangi holatda o'zini noqulay sezish hollari ham bo'ladi. Yangi o'tirish holatini egallash uchun unga dastlab sekin uchish, keyin kichik uzatishda tezlanishlarni bajarish tavsiya etiladi. Bunda uchish texnikasi buzilgunga qadar tezlikni oshirish kerak. Bunday mashqlarni ko'p marotaba takrorlagandan so'ng shug'ullanuvchi yangi o'tirish holatiga o'rganadi va o'zining sport ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Oyoqlarni pedallarda shunday joylashtirish kerakki, bunda velosipedchining tovonni shatunlarning vertikal holatida pedal o'qiga bemalol yetishi kerak. Boldir-oyoq va qalqonsimon mushaklari kam rivojlangan o'smirlar oyoq kaftlarini pedallarda 3-10 mm oldinga surishlari kerak. Oyoq kaftlari kichkina bo'lgan va qalqonsimon mushaklari yaxshi rivojlangan poygachilar oyoq kaftlarini pedallarda 3-5 mm orqaga surishlari kerak. Oyoq kaftining pedal o'qiga qarab kuch sarflash nuqtasi va boldir-tovon orasidagi richagning bunday holda kattalashtirish pastki mintaqani o'tishni ancha yengillashtirib, bu bilan birga vaqt birligi ichida shatunning aylanish sonini orttiradi. Bu ayniqsa trekda qisqa masofalarda katta ahamiyatga ega.

Velosipedda o'tirish qulayligi egarning sifati va uni o'rnatilishiga bog'liq. Egar shunday balandikka o'rnatiladiki, unda shug'ullanuvchi velosipedga o'tirganida oyoq uchlari bilan yerga tega olishi yoki pastki holatda turgan pedalga tekis oyog'ining tovonini qo'yishi mumkin bo'lsin. Egar oyoq o'lchami 39-40 bo'lgan velosipedchilar uchun bunday holatda qo'yiladi. Agar oyoq o'lchami kichikroq bo'lsa, egar har 3-4 mm ga tushiriladi, agar oyoq o'lchami 40 dan kattaroq bo'lsa, egar tegishli ravishda balandroq ko'tariladi. Pedal aylantirish texnikasini tekshiruvlari shuni ko'rsatadiki, pedal aylantirganda pastki holatda turgan oyoqning son va boldir suyaklari orasidagi burchak 120-140° ni tashkil etganda egar eng qulay balandlikda o'rnatilgan bo'ladi. Shosse poygachilariga egarni 1-2 sm ga orqaga surish tavsiya etiladi (minus o'tirish). Bunday o'tirish pedal aylantirishning barcha mintaqalarida kuch ishlatishga qulay bo'lib, to'g'ri texnikaning hosil bo'lishiga yordam beradi.

O'smir yigitlar uchun egar gorizont tekislikda o'rnatiladi; shosse velosipedlaridan foydalanuvchi yuniorlar uchun egarning uchini 5-10 sm ga ko'tariladi. Egarning bunday holati oldinga qarab surilib ketishga yo'l qo'ymaydi va gavda hamda qo'llar mushaklarini bo'shashtirish, egarda erkin holatda o'tirish imkonini beradi. Velosiped ramasining o'lchamlari shug'ullanuvchilarning bo'yiga mos bo'lishi kerak. Murabbiy o'quvchisining anatomik tana tuzilishini hisobga olishi kerak. Tekis oyoqli poygachilar velotuffilariga tirnoqlarni o'rnatish uchun oyoq kaftlarini shatunlarga parallel ravishda pedallarda joylashtiriladi, "X" simon oyoqlilarga oyoq uchlari tashqarisidan 3-8° ga buradilar, "O" simon oyoqlilarga tovonlarni shatunlardan 2-4° tashqi tomonga buradilar. Oyoq kaftlarini pedallarda joylashtirishning odatiy qabul qilingan qoidalarga bu qo'shimchalar poygachilarga vertikal tekislikda odatiy xatolarga yo'l qo'ymasdan pedal aylantirish imkonini beradi; birinchi holda velosipedning gorizont nayiga tizzalar bilan tegib ketish, ikkinchi holda tizzalarni yon tomonga yoyish. Ikkala holdagi bu xatolar pedal aylantirishda samara darajasini kamaytiradi. Bunday tirnoqlar bilan pedal aylantirganda velosipedchi kuchni pedal o'qining tashqi

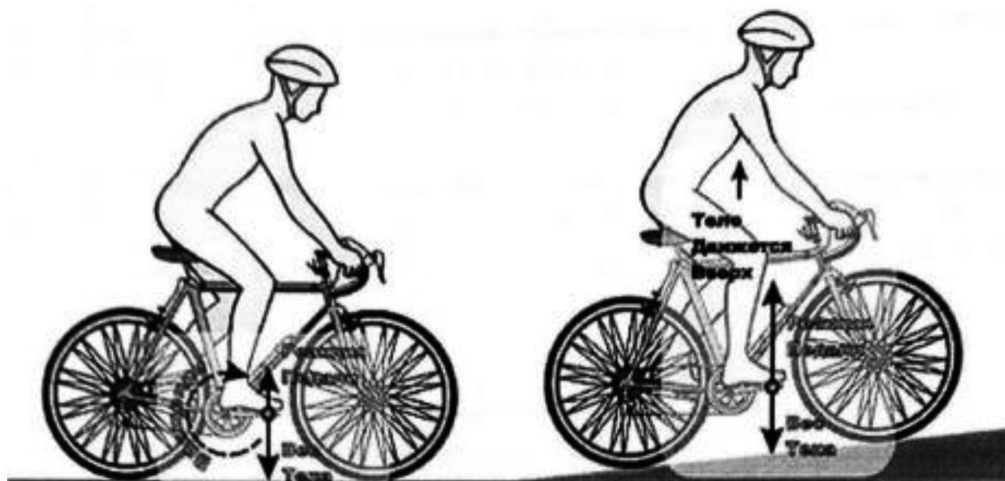


tomoniga yo‘llaydi, bu esa pedallarga bosishning tarqalib ketishi natijasida “pedal-shatun” uzatish tizimiga yo‘naltirilgan kuch kattaligini kamaytiradi. Yo‘qotish darajasini iloji boricha kamaytirish maqsadida pedal o‘qiga qo‘yiladigan kuch nuqtasini shatunga iloji boricha yaqinlashtirish kerak. Buning uchun pedal ramkasi qo‘yiladigan tirnoq tirqishini tashqi tomondan 2-4 mm dan kamga aralash yoki oddiy tirnoqlarning tashqi tomonidan metall yoki charm plastinalar qo‘yish kerak. Shatunlarni tanlashda quyidagi tavsiyaga amal etilsa bo‘ladi: past bo‘yli o‘spirinlarga 160 va 165 mm shatunlar, o‘rta va baland bo‘ylilarga 165-170 mm, baland, lekin jismoniy zaif poygachilarga esa 170-175 mm uzunlikdagi shatunlarni tanlash kerak. Son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan va asosan treklarda qisqa masofaga poygalarda ixtisoslashgan o‘smirlarga, bo‘yidan qat’i nazar, 165 mm uzunlikdagi shatun qo‘yish kerak.

Pedal aylantirish texnikasini o‘rgatish va uni takomillashtirish. Pedal aylantirish texnikasi velosiped sportida eng muhim masala hisoblanadi. Tadqiqotlarning ta’kidlashicha, musobaqalarning 6-8% pedal aylantirish samarasiga bog‘liqdir. OTM va BO‘SM larda dars o‘tishning hamma davri mobaynida texnikaning bu qismiga alohida e’tibor qaratilishi bejiz emas.

Pedal aylantirish texnikasi to‘g‘risida to‘g‘ri taassurot hosil qilish maqsadida pedal aylantirishda mushaklarning guruhi kuch sarflovchi mintaqalarni o‘rganib chiqish kerak. Pedal aylantirish davrida to‘rtta asosiy va to‘rtta oraliq mintaqalar mavjud (soat strelkasi bo‘yicha):

1. Yuqori asosiy mintaqa.
2. Uzatishni almashtirishning 3-mintaqasi (oraliq).
3. Orqa asosiy mintaqa.
4. Uzatishni almashtirishning 2-mintaqasi (oraliq).



Pedal aylantirish texnikasini o‘rgatish

5. Pastki asosiy mintaqa.
6. Uzatishni almashtirishning 1-mintaqasi (oraliq).
7. Oldingi asosiy mintaqa.
8. Uzatishni almashtirishning 4-mintaqasi (oraliq).

Birinchi asosiy mintaqa (oldingi) sonni, boldirni rostdash, oyoq kaftini bukish hisobiga o'tiladi. Kuch tepadan pastga yo'naltirilgan.

Ikkinchi asosiy mintaqa (pastki) asosan boldir va oyoq kafti mushaklarini bukilishi hisobiga o'tiladi. Kuch orqaga yo'naltirilgan.

Uchinchi asosiy mintaqa (orqa) sonning, boldiming va oyoq kaftining ichki tomoning bukilishi hisobiga o'tiladi. Kuch yuqoriga yo'naltirilgan.

To'rtinchi asosiy mintaqa (yuqori) boldir mushaklarining rostlanishi hisobiga o'tiladi. Kuch tepaga yo'naltirilgan.

Shunday qilib, doiraviy pedal aylantirishda kuch, ya'ni kuch ishlatilishi to'rtta asosiy yo'nalishga ega: pastga, orqaga, tepaga, oldinga.

Pedalni bir mintaqadan boshqa mintaqaga o'tish chegarasida ishlovchi mushaklarning zo'riqish yo'nalishi va tana pastki qismlari harakatlarining almashinuvi sodir bo'ladi. Shunday qilib, aylantirishning asosiy mintaqalari orasida joylashgan oraliq mintaqalarda pedal estafeta tayoqchasi kabi bir mushaklar guruhidan ikkinchisiga uzatiladi.

Birinchi oraliq mintaqalar birinchi (oldingi) va ikkinchi (pastki) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Bu yerda son va boldirning rostlanishi va oyoq kaftining faol bukilishi to'xtaydi. Tizza va tos-son bo'g'imlari orasidagi burchak eng katta darajaga yetadi. Mushaklarning ishlovchi guruhlarining almashinuvi sababli kuch ishlatish yo'nalishi o'zgaradi (kuch tepadan pastga yo'nalishi orqaga o'zgaradi) va tizza va tos-son mushaklari orasidagi burchak kamayadi.

Ikkinchi oraliq mintaqalar ikkinchi (pastki) va uchinchi (orqa) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Bu mintaqada sonning va oyoq kaftining orqa tomonining bukilishi boshlanadi, boldir bukilishi davom etadi. Boldir-tovon bo'g'imining orasidagi burchak eng katta darajaga yetadi, tos-boldir va boldir-tovon bo'g'imlari orasidagi burchak kamayishni boshlaydi, tizza bo'g'imidagi burchak kamiyishni davom ettiradi. Bu oraliq mintaqada ishga tushgan mushaklar kuch ishlatish yo'nalishlarini o'zgartiradilar: orqaga yo'naltirilgan kuch pastdan tepaga yo'nalishga o'zgaradi.

Uchinchi oraliq mintaqalar uchinchi (orqa) va to'rtinchi (yuqori) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Unda tos va boldir bo'g'imining bukilishi to'xtaydi, tizza va boldir-tovon bo'g'imlari orasidagi burchak maksimal darajaga yetadi. Bu mintaqada ishga tushgan mushaklar kuch ishlatish yo'nalishlarini o'zgartiradilar: oldinga intilgan kuch yo'nalishini tepadan pastga o'zgartiradi.



Yuqorida aytilgandan mushaklarni taranglanishi va bo'shshishi ko'rinib turibdi. Agarda oldingi mintaqa tos, boldir rostlaguvchilari ishi va oyoq kaftining bukilishi evaziga bajarilsa, unga qarama-qarshi bo'lgan orqa mintaqa esa tegishli ravishda tos, boldir va oyoq kaftining orqa bukuvchilari evaziga o'tiladi. Shunday bog'liqlik boshqa asosiy mintaqalarni - orqa va pastki mintaqalarni o'tishda ham kuzatiladi. O'xshash hodisani oraliq o'tish mintaqalardagi ishda ham kuzatish mumkin. Agar birinchi oraliq mintaqada tos va boldirning bukilishi to'xtasa, tos-boldir bo'g'imlaridagi burchaklar o'z maksimal darajasiga yetsa va mushaklar orqaga yo'nalgan yangi kuchlanishni boshlasa, unga qarama-qarshi bo'lgan uchinchi mintaqada esa tos va boldirning bukilishi tamomlanadi. Mushaklarning ishidagi, suyak bo'g'im apparatidagi va kuch yo'nalishining o'zgarishidagi xuddi shunday bog'liqlikni qolgan ikki oraliq mintaqalarda - ikkinchi va to'rtinchi mintaqalarda ham kuzatiladi.

Pedal aylantirishning oqilona texnikasi deganda, velosipedning karetka o'qini aylanish daqiqasini yaratuvchi kuchlanish aylanmaga nisbatan urinma chizig'i bo'yicha aylanishning barcha nuqtalarida shatunga qarab yo'naltirish tushuniladi. Aylana bo'ylab pedal aylantirish ko'proq mushaklarni ishga tushirishga imkon beradi, buning evaziga u eng samarali usulga aylanadi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki sport mashg'ulotlarining maqsadi - insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul imkoniyatlarni amalga oshirish, har bir insonga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va ularga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi ma'naviy va axloqiy sifatlarni bilan birgalikda har tomonlama takomillashtirish, shu asosda jamiyatning har bir a'zosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini ta'minlashdir. Velosportda texnikani o'rgatish, velosipedda o'tirish va uni takomillashtirish, to'g'ri o'tirish va organizmning ichki organlariga ta'siri, oyoqlarning pedallarga joylashtirilishi, shosse velosipedlaridan foydalanuvchi yuniorlar uchun egarning balandligi, pedal aylantirish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish haqida va poygachini texnik tayyorlash uslubi taktikaga o'rgatish jismoniy rivojlantirish bilan uzviy bog'liq bo'lib, umumiy ma'lum pedagogik negizlarga asoslangan.

Adabiyotlar:

1. Chernikova Ye.N, Karimov I.I, Xolmuratov O.Yu Velosport nazariyasi va uslubiyati (darslik) Toshkent 2018-y, 171-177 b
2. Анатомия велосипедиста Совндаль III. 2011 г
3. Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Yu.Holmurotov, Sport pedagogik mahoratini oshirish Velosport (darslik) Toshkent 2017 yil
4. Черникова.Е.Н “Велоспедной спорт” 2018 (darslik)
5. Vaxvalov V.A, Romanin A.N. Psixologicheskaya podgotovka velogonshika. M.FiS 2017g.



РЕЗИОМЕ

Ushbu maqolada velosportda texnikani o'rgatish, velosipedda o'tirish va uni takomillashtirish, to'g'ri o'tirish va organizmning ichki organlariga ta'siri, oyoqlarning pedallarga joylashtirilishi, shosse velosipedlaridan foydalanuvchi yuniorlar uchun egarning balandligi, pedal aylantirish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish haqida malumotlar keltirilgan.

РЕЗИОМЕ

В этой статье вы узнаете технику езды на велосипеде, как сидеть на велосипеде и как ее улучшить, как правильно сидеть и как это влияет на внутренние органы тела, как ставить ноги на педали, как пользоваться педалями. высота седла для юных шоссейных велосипедистов, как крутить педали и информация о ее улучшении.

SUMMARY

In this article, you will learn cycling technique, how to sit on a bike and how to improve it, how to sit correctly and how it affects the internal organs of the body, how to place the feet on the pedals, how to use the saddle height for junior road cyclists, how to pedal. and information about its improvement is provided.