



VELOSPORTTA ERGE OTÍRÍW HÁM VELOSIPED PEDALLARÍN AYLANDÍRÍW TEXNIKASÍNÍN ÓZGESHELIKLERI

Toylibaev S.M.

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Akmanova D.A.

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

3-kurs studenti

Tayanch so'zlar: velosport texnikasi, velosipedtin erine otiriv, pedallardi aylandiriv, velosport ózgesheliklari.

Ключевые слова: техника велоспорта, правильная посадка на седло велосипеда, вращение педалей велосипеда, особенности велоспорта.

Key words: bicycling technique, proper bike saddle fit, bicycle pedal rotation, bicycling features.

Резюме:

Maqalada velosporttin texnikasi haqqinda maqlumatlar keltirilgen bolip, bunda velosporttin tiykarqi elementlari bolip esaplanatugin velosiped erine otiriv hám pedalların aylandirivdi rawajlandirivga ayriqsha itibar qaratilgan.

Резюме:

В данной статье приведены сведения о технике велосипедного спорта, а именно уделено особое внимание развитию таких ключевых элементов как посадка на седло велосипеда и вращение педалей в велоспорте.

Summary:

This article provides information on cycling technique, specifically focusing on the development of key elements such as bike saddle fit and pedal rotation in cycling.

Kirisiw. Velosportta erde otirivdin texnikasi velosportshinin qatnasiv atirgan jarislarinin aniq sharaytlaridan kelip shigadi hám velosportshi tarepinen ózi qálegen texnikaliq usulda atqarilivi tiykarqi jagday bolip tabiladi. Velosiped erine otirivdin bir-birinen hareket qurami menen pariqlanivshv eki kórinisi bar: erde duris poziciyada otiriv hám pedallarga shep yaki on ayaqlardin birevi menen tayanagan halda erge mingesiv otiriv. Velosipedshi roldin qaysi boleginen uslawina qaray erde tomen, orta hám joqari jagdayda otiriv bolip ekige ajratiladi.

Tómengi otırıw jaǵdayında velosipedshi tirsekleri iy meygen qolı menen róldiń tómengi bóleginen uslap, deneni júdá tómen halda ró lge iy meygen halda otıradı. Bunday otırıwda deneniń iy meyiwi tós-san buwınlarında júz bergeni ushın, velosipedshiniń omırtqa tekshesi sezilerli emes túrde búgiledi. Velosipedtegi velosportshı gewdesiniń jaǵdayı denesiniń jaǵdayına baylanıslı, ol bolsa tikkeley omırtqa tekshesine, bulshıq etlerdiń keriliwsheńligine, nerv sistemasınıń jaǵdayına hám fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw dawamıylıǵına baylanıslı boladı.

Tómengi otırıw jaǵdayında bas sál kóterilgen bolıp, velosportshı joldı jer astınan, tómenen gúzetip baradı. Bunday jaǵdayda velosipedshiniń dem alıwı qıyınlaspaydı, sebebi ishki organlar tómenge, qarın bulshıq etlerine basadı, bunıń menen tós qápesi háreketi jeńillesedi Tómengi otırıw jaǵdayında samal baǵdarına qarsı hárekette, uzaq tezlikti asırıwda qollanıladı. Eger velosportshı orta jaǵdayda otırǵanda, onıń gewdesi kemrek iyiledi, qolı bolsa bir qansha tegis uslanadı.

Metodlar. Bul izertlewde óz ishine derekleri jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hám de maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Izertlewdiń nátiyjeleri. Velosipedshi tormoz dásteleriniń tiykarınnan uslaydı. Omırtqa paǵanası kóplew tik hám ishki organlar dem alıwdı onsha qıyınlastırmaydı. Bas jaǵdayı ádetiy haldan onsha pariqlanbaydı hám sportshı joldı biymálel baqlaw múmkinshiligine iye boladı. Orta jaǵdayda otırıw velosportshılar ushın shınıǵıwlar hám jarıslarǵa tán bolıp tabıladı. Velosportshı erde joqarı jaǵdayda otırǵanda, onıń denesi ádettegidey (júrgen sıyaqlı) jaǵdayǵa jaqınlasadı, qolı amortizaciya ushın sál iy meygen boladı hám róldiń joqarı bóleginen ustap turadı. Velosipedte júrgen waqıtta mudamı jelke bulshıq etlerin kerip ustaw jaramaydı. Joldıń tegis jaylarında tiykarǵı tayanıwdı qol súyeklerine ótkerip, bulshıq etlerge dem beriw paydalı bolıp tabıladı. Bunday erde otırıw jaǵdayı samal baǵdarı boylap hám ástelik penen háreketlengende qollanıladı [1]. Pedallarda turǵan jaǵdayda miniw de qoldıń róldegi jaǵdayı hám uyqas túrde gewdeniń iy meyiwine qaray tómen, orta hám joqarı jaǵdayǵa ajıratıladı.

Ayaq bulshıq etleriniń jumısına velosipedshiniń dene salmaǵı hám róldi ózine tartıwshı qol bulshıq etleriniń aktiv háreketi de qosıladı. Bulardıń hámmesi velosipedshiniń shatunlardı aylandırıwǵa kettirip atırǵan kúshti kóbeytedi. Bunday miniw usılı startlarda, tóbelikke kóteriliwde, tezlesiwler waqtında qollanıladı.



Pedallarda turǵan jaǵdayda miniwde qol tirsekte azraq iyemeygen (joldıń tegis emes jollarında yamasa treklerde silkinıwlerde soqqını kemeytiw ushın) hám jelke keńliginde jaylasqan bolıwın názerde tutıw kerek. Egerde uzatılǵan qoldıń alaqańların róldiń qaptal tárepinen qóyılса qol bir birine parallel bolıp qalıwları kerek. Qoldıń róldegi bunday jaǵdayı tós qápesiniń dem alıwına qolay boladı.

Shınıǵıwlar hám jarıslar waqtında velosportshı uzaq waqıt dawamında erde otıradı - sonday eken, velosipedshı ushın qolay er úlken áhmiyetke iye. Er keńligi qatań túrde velosportshı tósiniń anatomik apparatına sáykes keliwi kerek. Sportshı erge quyımshıq isiniwleri menen tayanadı, olar arasındaǵı aralıq bolsa hár túrli velosportshıde túrli túrli boladı. Tar erlerden quyımshaq bórtıqleri arasındaǵı aralıq úlken bolmaǵan sportshılar paydalanıwları múmkin. Hayallar tek ǵana keń erlerdi qóllawları múmkin [2].

Joqarıda aytılgan miniwdiń ulıwma qaǵıydaları barlıq velosportshılarda aytarlı dárejede birdey. Biraq, qádem taslawı birdey insan bolmaǵanı sıyaqlı birdey miniw usılına iye bolǵan velosportshılar joq bolıp esaplanadı.

Velosipedshiniń velosiped miniwi deneniń anatomik qurılısı, pedal aylandırıwı hám anıq sharayatlarǵa qaray túrli kóriniske iye boladı. Tuwrı miniw deneniń erkin jaǵdayı menen ajralıp, tuwrı pedal aylandırıwǵa járdem beredi. Tuwrı miniwdi islep shıǵarıw velosportshını úyretiwde jáne onıń texnikasın jetilistiriwdegi tiykarǵı wazıypalardan biri esaplanadı. Bul wazıypanı tuwrı atqarıwına sport tárepinen velosipedti basqarıw texnikasın joqarı dárejede iyelewi baylanıslı [3]. Áyne berilgen jaǵdayda velosipedti tuwrı minbesten turıp velosiped basqarıwdıń paydalı texnikasına erisiw múmkin emes. Óziniń boyına qaray velosiped ramasın tańlaw úlken áhmiyetke iye. Velosportshınıń boyı qanshellilik bálent bolsa, rama ólshemleri sonshalıq boyına hám enine úlken bolıwı kerek. Házirgi kúnde shosse hám trek velosipedleri ushın tiykarınan úsh ólshemlerde shıǵarıladı

Velosportshınıń boyı, sm	Rama bálentligi, sm	Rama uzınlıǵı, sm
160-170	54	55
171-180	56	56
181-190	58	57

Rama sportshınıń boyına iykemlestirip saylangannan keyin, er hám róldi maslastırıwǵa ótiw múmkin. Erdiń jaǵdayına ayaq bulshıq etleriniń pedal aylandırıwındaǵı jumıs nátiyjesi, velosportshı denesiniń erkinligi hám qoldıń róldegi qolay jaǵdayına baylanıslı boladı [4].

Aldın erdiń biyikligi boyınsha ornatileǵanın tekserip kóriw kerek. Velosipedshiniń ayaǵı eń tómenge jaǵdayda turǵan pedalǵa qoyılǵanda bulshıq etler bos, olar ushın tábiy halda bolıwı ushın baltır hám san arasındaǵı múyesh

168-1700 ta shólkemlestiriwi kerek. Egerde ayaq kereginen artıq iy meygen yamasa jetpegen bolsa, velosportshı tez sharshaydı, bul bolsa qálegen texnikalıq usıldı atqarılıwına kerı tásir kórsetedi. Miniw tuwrı ekenligin ámelde tekseriw ushın tómendegishe jumıs tutıladı: velosportshılar erde otırıp hám qol menen qandayda bir zatqa tayanǵan halda, tabandı eń tómengi jaǵdayda turǵan pedalǵa qoyadı (ayaq astı bunda gorizental jaǵdayda bolıwı kerek). Basqa ayaq pedalǵa tiymegen halda erkin (salbırıp) turıwı kerek. Erdi kótergen hám túsirgen halda qolaylı, tuwrı miniw jaǵdayın tańlaw múmkin. Sonnan keyin er ornatılǵanın háreketde tekserip kóriw kerek. Tabanlardı pedalǵa qoyıp velosipedte azıraq aralıqqa aydaw kerek. Pedallardı keyin basıp bir neshe márte aylandırıp kóriw usınıs etiledi. Bunda mudamı shatunlardı tuwrı hám bir tegiste aylandırıwǵa harakt qılıw kerek. Egerde velosportshı pedallardı tuwrı aylantırsa hám erde ol jaqtan berman jılıspasa, er bálentligi tuwrı ornatıldı dep aytıw múmkin. Er gorizental naydıń ramasınan 7-10 sm bálentlew bolıwı kerek. Eger bul aralıq úlkenlew bolsa, bálentlew rama tańlaw kerek [5].

Er tek ǵana bálentligi boyınsha emes, sonıń menen miniw júdá hám “qısqa” hám de “uzaq” bolmawı ushın uzınlıǵı boyınsha da tuwrı ornatılǵan bolıwı kerek. Kóplegen trenerler baltır súyeginiń sırtqı bulshıq eti eń aldınǵı jaǵdayda turǵan pedal oǵınıń ústinde turıwın erdiń tuwrı ornatılǵan jaǵdayı dep esaplaydı.

Ayaqlar pedalǵa qóyılǵanda ayaqtıń tiykarǵı súyenishi - ayaqtıń ekinshi hám úshinshi barmaq alaqań suyekleri - pedal ústinde bolıwı kerek. Ayaqtıń úlken barmaǵı pedal osi ústinde bolıwı kerek degen keń tarqalǵan pikir nadurıs bolıp esaplanadı. Eger ayaq astı súyeklerin kórip shıǵatuǵın bolsaq, ayaqtıń ekinshi hám úshinshi barmaq alaqań suyekleri birinshi, tórtinshi hám besinshi barmaqlardıń súyeklerinen uzınlaw hám kem jıldam bolıp, pedaldı ayaq penen basqanda pútkil salmaqlıqtı ózine aladı. Pedaldı basıp atırǵanda túklips tiykarına qosımsha tayanıwda birinshi hám besinshi barmaqlardıń búgiwshi bulshıq etleriniń qattı tartılǵanında birinshi hám besinshi barmaq súyekleriniń tayansh iskerligi artıwı múmkin.

Velosportta pedallardı aylandırıw udayı tákírarlanatuǵın (ciklik) háreket bolıp tabıladı, yaǵnıy anıq izbe-izlilikke tákírarlanıp atqarılatuǵın háreket iskerligi. Shatunniń bir udayı tákírarlanatuǵın aylanıwı eki tiykarǵı bólekke ajratıladı: birinshisi – bir ayaq pedaldı basqanında - hám ekinshisi – ekinshi ayaq pedaldı joqarıǵa tartqanında. Oń hám shep shatunlar bir birine bekkemlengen bolǵanlıǵı sebepli, oń hám shep ayaq bulshıq etleriniń iskerliginde tıǵız baylanıs bar bolıp hám kerı jóneltirilgen kúsh juplıǵı bolsa aylandırıwshı háreketlerdi orınlaw imkániyatın beredi [6].



Pedallardı aylandırıw texnikasını ayqınlaw oyda sáwlelendiriw hám jetilistiriw maqsetinde pedal aylandırıwdıń texnikalıq quramı, nátiyjeli pedal aylandırıwǵa járdem beretuǵın shártler menen tanısıw, ayaq bulshıq etleri jumısını qıyınlastırıwshı kúshlerdi jeńip ótiwdi úyreniw kerek.

Bulshıq etler - bul aktiv jumısshılar ekenligin hámde olardıń iskerligi fizikalıq tayarlıqqa, sharshawǵa, azıqlanıwǵa, oraylıq nerv sistemasınıń jaǵdayına baylanıslı ekenligin mudam este saqlaw kerek. Sol sebepli, velosipedshiniń háreket apparatınıń iskerligin mexanikanıń tiykarǵı nızamları kózqarasınan názerden keshirer ekenbiz, hárekettiń ulıwma formasınıń qásiyetlerin túsindirip beriw hám fizikalıq kúshlerdiń bul háreketdegi qatnasıwın kórsetip beriwimiz múmkin.

Pedal aylandırıwdıń biodinamik tiykarları. Pedal aylandırıw waqtında úsh buwınında tós-san, dize hám baltır-taban buwınlarında háreket atqarıladı. Tós, baltır, baltır-taban súyekleri olarǵa birikken bulshıq etler menen birge túrli amplitudadaǵı hár túrli háreketi atqaradı. Ayaqlar háreketiniń ulıwma sxeması barlıq velosipedshilerde birdey. Shatundı aylanıw dáwirinde tós hám baltır taban arqalı aylandırıwshı háreketlerge ótetuǵın mayatniktarızlı háreketler atqaradı. Pedal aylandırıwda bulshıq etler qolay sharayatta háreketlenedi. Iyıw hám tiklew tós háreketiniń amplitudası shama menen 1500 tı quraydı. Tósti iyıw hám tiklew 50-550 tan aspaytuǵın ayqulaq boyınsha atqarıladı. Solay eken, tós óziniń múmkinshilik etiwshı amplitudasınıń úshewinen bir bóleginde háreketlenedi [7].

Baltırdıń iyıw hám tiklew háreket amplitudası 130-1400 tı quraydı. Pedal aylandırıw waqtında dize buwınında iyıw hám tiklew múyeshi 70-75% dı quraydı, yaǵnıy maksimal amplitudanıń yarımınan sál artıqlaw. Baltır-taban buwını 85-950 amplitudası menen háreketleniw qábiyetine iye. Biraq pedal aylandırıw waqtında bul háreket imkaniyatınıń yarımın 40-450 tı quraydı. Pedallarda turǵan jaǵdayda háreketleniwde basqa kórsetkishlerdi alamız. Tósti iyıw hám tiklew úlkenlew amplitudada - shama menen 900 ta atqarıladı. Baltır - taban buwınıń iyıw hám tiklew amplitudası bolsa 500 qa shekem jetedi.

Juwmaqlaw. Mexikalıq kózqarastan velosipedshiniń pedallardı aylandırıwdıń tiykarın karetká, velosipedtiń jıljıma bólegi oǵında payda bolıp atırǵan aylanıw jıldamı - kúshitiń aylanıw jıldamın quraydı. Kúsh jıldamı - bul richag jelkesine kúsh qoyıw bolıp tabıladı. Shatunnan shólkemlesken jelke usı velosiped ushın turaqlı bólek bolıp, velosportshiniń pedalǵa isletetuǵın kúshi bolsa ózgeriwshen boladı. Pedallardı aylandırıwdıń tiykarǵı wazıypası usı tezlik ushın eń kem kúsh hám energiya sarplaǵan halda kerekli aylandırıw jıldamın jaratıw bolıp tabıladı.



Ádebiyatlar:

1. E.Chernikova, I.Karimov, O.Xolmuratov, I.Tuxfatullina / Sport pedagogik mahoratini oshirish (Velosport), darslik, Toshkent 2017
2. S.M. Toylibaev, Q.O. Serimbetov / Tañlangan sport túri boyınsha qánigelikke kirisiw (Velosport) Oqıw qollanba. 2023, - 178 b.
3. Анатомия человека: Учебник / Иваницкий М.Ф., Никитюка Б.А., Гладышев А.А., Судзиловский Ф.В. - М.: Тера-Спорт, 2003. - 128 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт. 1998. - 38 с.
5. Железняк Ю.Д. и др. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. в высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2008. - С. 550-554.
7. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. 2018. - 388 с.