



ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫ

Оқу құралы

ДОСКАРАЕВ Б.М., СЫЗДЫКОВ С.О.,
АЯЗБАЕВ М.М., АЛТЫНБЕК Е.Т.



Алматы, 2019

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі

Қазақспорт және туризм академиясы

**ДОСКАРАЕВ Б.М., СЫЗДЫКОВ С.О.,
АЯЗБАЕВ М.М., АЛТЫНБЕК Е.Т.**

ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫ

Оқу құралы

Алматы, 2019

УДК 796/799(075)

ББК 75.5я73

B26

B26 Велосипед спорты: оқу құралы / Б.М. Доскараев,
С.О Сыздықов, М.М. Аязбаев, Е.Т. Алтынбек.
– Алматы: ҚазСТА, 2019. - 166 б.

ISBN 978-601-9764-18-4

Бұл оқу құралының негізіне заманауи ғылыми әдебиеттер мен озық тәжірибелерден туындаған мәліметтер ескеріле отырып, белгілі жаттықтырушылар мен мамандардың іс-тәжірибелері алынған. Сонымен қатар, мұнда қолда бар ақпараттарды жүйелендіру мүмкіндігі қарастырылып, велосипед спортын жаңа бастаушыларға оның әдіс-тәсілдерін игерудің қадамдық стратегиясын оңай қабылдау үшін ыңғай жасалған. Онда велосипед спортының сипаттамасы және жас ерекшелік мәселелері, үйрету әдістері, жаттығу мен жарыс қызметтерінің ерекшеліктері, техника мен тактика, көпжылдық дайындық, физикалық дене дайындығы, материалдық-техникалық камтамасыз ету жөніндегі көптеген мәліметтерді кездестіруге болады.

Велосипед спорты саласының мәселелеріне арналған бұл оқу құралы қазақ тілінде алғаш рет шығарылып отыр.

Аталған оқу құралы дене тәрбиесі мен спорт бағытындағы студенттерге, магистранттарға, докторанттарға, велосипед спортының қандай да бір түріне қызығушылық танытқан жалпы оқырмандарға және осы спортпен жаңадан айналысушыларға, сондай-ақ, жаттықтырушылар мен сала мамандарына арналған.

УДК 796/799(075)

ББК 75.5я73

Пікір жазғандар:

А.К. Кульназаров – п.ғ.д., профессор

А.Т. Кулбаев – PhD докторы

Баспаға Қазақтың спорт және туризм академиясының Ғылыми Кеңесі ұсынған (№ 8 хаттама, 29.03.2019 ж.).

ISBN 978-601-9764-18-4

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2019

© Доскараев Б.М., Сыздықов С.О., Аязбаев М.М., Алтынбек Е.Т. 2019

Мазмұны

| | |
|---|----|
| АЛҒЫ СӨЗ..... | 5 |
| КІРІСПЕ..... | 7 |
| 1-ТАРАУ. ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ ЖӘНЕ ЖАС ЕРЕКШЕЛІК МӘСЕЛЕЛЕРІ | |
| 1.1. Велосипед спортының сипаттамасы..... | 20 |
| 1.2. Балалар, жасөспірімдер мен қыздардың жас ерекшеліктері..... | 22 |
| 1.3. Спорттық мектептердегі оқушылардың мотивациялық ерекшеліктері..... | 31 |
| 2-ТАРАУ. ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІ | |
| 2.1. Велосипед айдауды бастапқы үйрету..... | 38 |
| 2.2. Жарыс велосипедін айдауды үйретудің ерекшеліктері..... | 42 |
| 2.3. Отырғызуды айқындау және оны жетілдіру..... | 45 |
| 3-ТАРАУ. ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ ЖАТТЫҒУ МЕН ЖАРЫС ҚЫЗМЕТТЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ | |
| 3.1. Велосипед спортының түрлері..... | 48 |
| 3.2. Жаттығу және жарыстық қызметтер ерекшеліктері..... | 52 |
| 3.3. Спорттық жетістіктер мен дайындық жүйесін жетілдіру бағыттарының өсу қарқынын болжамдау..... | 59 |
| 4-ТАРАУ. ЖАРЫС ҚЫЗМЕТІНІҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫ | |
| 4.1. Жарыс қызметінің құрылымы..... | 65 |
| 4.2. Жарыстық қызмет тиімділігін бағалау тәсілдері..... | 66 |
| 4.3. Велосипед спортындағы техникамен тактиканың өзара байланысы..... | 70 |
| 4.4. Шосселик жарыстың олимпиадалық түрлеріндегі техникалық-тактикалық іс-қимылдар сипаттамасы..... | 74 |
| 4.5. Тректегі жарыстың олимпиадалық түрлеріндегі техникалық-тактикалық іс-қимылдар сипаттамасы..... | 82 |
| 4.6. Жарыстарда велосипедшілерді басқару..... | 90 |
| 5-ТАРАУ. ВЕЛОСИПЕДШІЛЕРДІҢ КӨПЖЫЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ | |

| | |
|--|-----|
| 5.1. Спорттық жетілдірудің түрлі кезеңдерінде велосипедшілерді дайындау спецификасы..... | 94 |
| 5.2. Велосипедшілердің көпжылдық дайындығын қалыптастырудың проблемалары мен оны оңтайландыру жолдары..... | 98 |
| 5.3. Көпжылдық дайындық процесіндегі спорттық іріктеу..... | 111 |
| 6-ТАРАУ. ВЕЛОСИПЕДШІЛЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ | |
| 6.1. Жаттықтыру туралы не білу қажет..... | 121 |
| 6.2. Қозғалыс қасиеттері және жарыс қызметінің тиімділігі..... | 125 |
| 6.3. Велосипедшілердің негізгі қозғалыс қасиеттерін жетілдіру..... | 129 |
| 7-ТАРАУ. ДАЙЫНДЫҚТЫ МАТЕРИАЛДЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ТҰРҒЫДА ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ | |
| 7.1. Материалдық-техникалық қамтамасыз ету..... | 139 |
| 7.2. Заманауи велосипедтер мен түрлі киім-кешектік жабдықтар..... | 142 |
| ҚОСЫМШАЛАР | 149 |
| Әдебиеттер..... | 154 |

Ескерту!

Құрметті оқырман!

Сіздің қолыңыздағы «Велосипед спорты» атты бұл кітап қазақ тілінде шығарылып отырған алғашқы салалық әдебиет.

Сол үшін де кітап мәтіні мен мазмұнында кеткен немесе өздеріңіз байқаған қате-кемшіліктер болса алдын-ала кешірім өтінеміз. Әрине, мемлекеттік тілде шығарылатын кітап мұнымен тоқтап қалмайды, міндетті түрде алдағы уақыттарда осы оқу құралына толықтыра отырып қосымша кітап шығару жоспарда бар. Сын-пікірлеріңіз бен қосар ұсыныстарыңыз болса төменде көрсетілген электронды пошталарға жолдауға болатынын қаперлеріңізге саламыз.

dbm_53@mail.ru

ertural@mail.ru

madi.zhakenov@gmail.com

**Доскараев Бауржан Мелдебекұлы
Сыздықов Сұлтанбек Омарұлы
Аязбаев Мақсат Мұхтарұлы
Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы**

«ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫ»

Оқу құралы



Басылуға 2019 ж. қол қойылды. Пішімі 60x84¹/₈.
Көлемі 13,0 б.т. Офсетті қағаз. RISO басылым.
Таралымы 500 дана

ЖС «Тантеев» баспасы

Алматы қаласы, 4-Ақсай ықшам ауданы, 73 үй.

Телефон: 8 701 429 12 82