

## VELOPOYGACHILAR UCHUN SPORT POYABZALIGA QO'YILADIGAN ASOSIY TALABLARI VA ULARNING AHAMIYATI.

*Aliyeva Zahro Mahmudovna*

*M27-24 guruh magistratura talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada velopoygachilar uchun sport poyabzaliga qo'yiladigan asosiy talablari va ularning ahamiyati keng qamrovda tahlil qilinadi. Poyabzalning konstruksiyasi, materiallari va ergonomik xususiyatlari bilan birga, ularning sportchilarga ta'sir etuvchi jihatlari o'rganiladi. Shu bilan birga, zamonaviy sport poyabzali modellarining texnologik afzalliklari, ularning qulaylik darajasi, xavfsizlikni ta'minlashdagi o'rni va sportchilarning natijalariga ta'siri ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** Sport poyabzali, velopoygachilar, ergonomika, materiallar, qulaylik, xavfsizlik, texnologik afzalliklar.

Velopoygachilik sporti jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va tezkorlikni talab etadigan murakkab sport turi hisoblanadi. Ushbu sport bilan shug'ullanuvchilar uchun to'g'ri sport poyabzalini tanlash ularning umumiy natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Poyabzalning qulayligi, xavfsizligi va chidamliligi sportchining jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli, velopoygachilar uchun poyabzal tanlashda bir nechta muhim talablar mavjud.

Ushbu maqolada o'rganish metodlari sifatida adabiyotlar tahlili, tajribaviy kuzatishlar va taqqoslash usullari qo'llanildi. Poyabzal modellarining konstruksiyalari, qulayligi, xavfsizligi va chidamliligi bo'yicha solishtirma tahlil o'tkazildi. Shuningdek, sportchilarning o'z tajribalariga asoslangan fikr-mulohazalari ham inobatga olindi.

Velopoygachilar uchun sport poyabzaliga qo'yiladigan asosiy talablari va ularning ahamiyati:

Velopoygachilar uchun poyabzal nafaqat oyoqlarni himoya qilish vositasi, balki samaradorlikni oshirish, qulaylikni ta'minlash va xavfsizlikni oshirish uchun muhim

vositadir. Quyida sport poyabzaliga qo'yiladigan asosiy talablar va ularning ahamiyati keltirilgan:

Oyoqni mahkam ushlash va moslik:

- Poyabzal oyoqni mahkam ushlashi va pedal bilan ishonchli bog'lanishni ta'minlashi kerak.
- Yomon mahkamlangan poyabzal tez charchashga va qulayliksiz holatga olib kelishi mumkin.
- Moslashuvchan bog'ichlar, tokchalar yoki burama tizimlar (BOA tizimi kabi) afzal ko'riladi.

Pedallar bilan moslik (Cleat Compatibility):

- Poyabzal pedalga mos kelishi kerak.
- Yopishma tizimlar (Cleats) mavjud bo'lsa, ularni o'rnatish imkoniyati bo'lishi lozim.
- MTB va yo'l velosipedlari uchun poyabzalning moslik darajasi farq qiladi.

Yengillik va shamollatish:

- Sport poyabzali yengil materiallardan tayyorlangan bo'lishi lozim.
- Havoning yaxshi aylanishini ta'minlovchi teshiklar yoki maxsus shamollatish tizimi bo'lishi kerak.
- Oyoqlarni qizib ketishidan saqlaydi va uzoq masofaga poyga davomida qulaylikni ta'minlaydi.

Taglikning qattiqligi va elastikligi:

- Poyabzalning tagligi qattiq bo'lishi lozim, bu pedalga quvvatni optimal o'tkazishga yordam beradi.
- Karbon tolalari yoki mustahkam plastiklardan tayyorlangan tagliklar afzalroq hisoblanadi.
- Elastiklik poyabzalning qulayligini oshiradi va poygada samaradorlikni ta'minlaydi.

Himoya va xavfsizlik:

- Ba'zi modellar barmoqlar yoki tovon qismlarini qo'shimcha himoya bilan ta'minlaydi.

- To'siqlardan yoki yerga tushishdan himoya qilish uchun mustahkam elementlar kiritilgan bo'lishi kerak.

Suv o'tkazmaslik va namlikdan himoya:

- Yomg'irli yoki nam muhitlarda poyga o'tkazilganda poyabzal oyoqni quruq saqlashi kerak.

- Maxsus suv o'tkazmaydigan materiallardan tayyorlangan bo'lishi lozim.

Yostiqlash tizimi (Cushioning System):

- Pedallash paytida oyoqlarga tushadigan zarbani yumshatish uchun yostiqlash tizimi muhim.

- Quvvatni yo'qotmasdan qulaylikni oshiradi.

Dizayn va ergonomika:

- Poyabzalning shakli oyoq tuzilishiga mos bo'lishi lozim.

- Ergonomik dizayn uzoq masofali poygalarda charchoqni kamaytiradi.

Ahamiyati: Velopoygachilar uchun poyabzal tanlash sportchi natijalariga bevosita ta'sir qiladi. To'g'ri poyabzal sportchini charchamasligi, pedalga kuchni maksimal darajada o'tkazishi va uzoq masofalarda qulaylikni ta'minlashi bilan ajralib turadi. Bundan tashqari, xavfsizlikning oshishi va poygalarda barqarorlikni ta'minlash imkonini beradi.

Velopoygachilar uchun poyabzal tanlashda xavfsizlik va qulaylikning o'zaro uyg'unlashuvi muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yengil va qulay poyabzallar sportchining tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi. Shuningdek, jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun himoya elementlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Poyabzal ishlab chiqarishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali poyabzalning xizmat muddatini oshirish va qulaylik darajasini yaxshilash imkoniyati mavjud.

**Xulosa**

Mazkur maqolada o'rganilgan talablarga asoslanib, velopoygachilar uchun ideal sport poyabzali modellarini yaratishda yangi materiallar va ergonomik dizaynlarni qo'llash tavsiya etiladi. Poyabzalning yengilligi va qulayligi sportchining natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan yangi texnologiyalarni o'rganish va joriy qilish zarur.

Kelgusidagi tadqiqotlarda sportchilarning individual ehtiyojlari va tanlangan sport turi asosida poyabzal modellarini yaratish ustida ish olib borish taklif etiladi.

### **Adabiyotlar.**

1. Downer E.F., Cassidy T.D.: Cycle clothing from a lifestyle perspective in the UK's contemporary marketplace, *International Journal of Fashion Design, Technology and Education* 5(1), 2012, pp. 33-43, <https://doi.org/10.1080/17543266.2011.597786>
2. Teyeme Y.W., Malengier B., Tesfaye T., et al.: An empirical analysis of potential cyclist injuries and cycling outfit comfort, *Journal of Textile Science and Fashion Technology* 4(1), 2019, pp. 1-10, DOI: 10.33552/JTSFT.2019.04.000578
3. Vuruskan A., Ashdown S.P.: Fit analyses of bicycle clothing in active body poses, *Proceedings of International Textile and Apparel Association Annual Conference* 73(1), 2016, Iowa State University Digital Press
4. Liu K., Kamalha E., Wang J., Agrawal T.K.: Optimization design of cycling clothes' patterns based on digital clothing pressures, *Fibers and Polymers* 17(9), 2016, pp. 1522-1529, <https://doi.org/10.1007/s12221-016-6402-2>
5. Hayes S.G., Venkatraman P. (Eds.): *Materials and Technology for Sportswear and Performance Apparel*, CRC Press, 2018, 372 p., ISBN: 13: 978-1138748354
6. Oglakcioglu N., Illeez A.A., Erdogan M.Ç., et al.: Effects of sewing process on thermal comfort properties of cycling clothes, *Journal of Textiles and Engineer* 20(90), 2013, pp. 32-41, <https://doi.org/10.7216/130075992013209004>
7. Vuruskan A., Ashdown S.P.: Development of half scale dress forms in active body positions for bicycle clothing design and fit, *Proceedings of International Textile and Apparel Association Annual Conference* 72(1), 2015, Iowa State University Digital Press