



**MAVZU: QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK
TAYYORGARLIK SIKLIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI
TAKOMILLASHTIRISH**

Abdullayev Nuriddin Suvon o'g'li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari yoritilgan. Sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning texnikasi va taktikasini chuqur o'zlashtirishiga bog'liq. Maqolada tayyorgarlik bosqichlari, texnik va taktikaning asosiy jihatlari, shuningdek, ularni takomillashtirish usullari tahlil qilinadi. Mavzuga ilmiy-uslubiy yondashuv asosida qaralgan bo'lib, u murabbiylar va sportchilarga amaliy yordam sifatida xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: qisqa masofa, yugurish, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, yillik sikl, sportchi, yengil atletika, mashg'ulot, reaksiya vaqti

Abstract: This article discusses the issues of improving technical and tactical preparation of sprinters during the annual training cycle. The achievement of high results by athletes depends on their deep mastery of technique and tactics. The article analyzes the stages of preparation, the main aspects of technique and tactics, as well as methods for their improvement. The topic is approached based on a scientific and methodological approach, which can serve as practical assistance to coaches and athletes.

Keywords: short distance, running, technical training, tactical training, annual cycle, athlete, athletics, training, reaction time.

Yengil atletika — jismoniy tayyorgarlik darajasini namoyon etuvchi va inson



organizmining funksional imkoniyatlarini to'liq ishga soluvchi sport turlaridan biridir. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurish bo'yicha bellashuvlar yuqori intensivlikda o'tadigan, sportchidan maksimal tezlik, kuch, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan musobaqa turlaridandir. Ushbu yo'nalishda raqobat darajasi nihoyatda yuqori bo'lib, sportchilarning yutuqlari nozik texnik elementlar va to'g'ri tanlangan taktik yondashuvlarga bevosita bog'liq. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklini ilmiy asoslangan holda tashkil etish orqali ularning sport natijalarini izchil oshirib borish mumkin. Mazkur tayyorgarlik sikli bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari va maqsadlari mavjud. Aynan shu bosqichlarda sportchining texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Chunki qisqa masofadagi yugurishda sportchining startga chiqish uslubi, reaksiya vaqti, yugurish ritmi va finishdagi harakatlari kabi omillar umumiy natijaga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Shu bois, bugungi kunda murabbiylar oldida turgan asosiy vazifalardan biri — sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish orqali ularni yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga tayyorlashdan iborat. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda texnik asoslarni to'g'ri shakllantirish, individual yondashuv va zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik sikli doirasida texnik va taktik tayyorgarlikning roli, ularni rivojlantirish usullari hamda samaradorligini oshirish yo'llari atroflicha tahlil qilinadi. Maqolaning maqsadi — sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali tashkil etish va ularni ilmiy-metodik asosda takomillashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlarini yoritishdir. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayoni murakkab, bosqichma-bosqich yondashuvni talab qiluvchi tizimli mashg'ulotlardan iborat. Bu jarayon sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlik qisqa masofalarda



sportchining har bir harakatini mukammal darajada bajarishiga imkon yaratadi.

Yillik tayyorgarlik siklining bosqichlari va ularning o'ziga xosligi

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlik sikli to'rt asosiy bosqichdan iborat:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (UJTB): Bu bosqichda sportchining umumiy jismoniy holatini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Yugurish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik kabi asosiy sifatlar rivojlantiriladi.
- Maxsus tayyorgarlik bosqichi (MTB): Sportchining asosiy harakat ko'nikmalari va yugurish texnikasi ustida ishlanadi. Bu bosqichda startga chiqish, tezlikka erishish, yugurish ritmini ushlab turish va finishni bajarish mashqlari bajariladi.
- Musobaqa davri: Sportchi o'zining maksimal tayyorgarlik holatiga erishgan bo'lib, musobaqalarga yo'naltirilgan taktika, psixologik barqarorlik va natijaviylik ustida ishlanadi.
- Tikrarlanma bosqichi: Sportchining funksional holatini tiklash, charchoqni bartaraf etish, tahlil asosida kelgusi mavsumga tayyorgarlik ko'rish amalga oshiriladi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo'llari

Texnik tayyorgarlik qisqa masofaga yuguruvchining har bir harakatini mexanik aniqlik bilan bajarishi va energiyani tejash orqali maksimal natijaga erishishiga xizmat qiladi. Buning uchun quyidagi mashg'ulotlar qo'llaniladi:

- Start holatida tez va to'g'ri reaksiya: Reaksiya vaqtini qisqartirish uchun start signallariga javob berishga qaratilgan mashqlar bajariladi.
- Boshlang'ich tezlik bosqichi (10–30 metr): Qadam uzunligi va



chastotasini oshirish, tana holatini oldinga egilgan shaklda ushlab turish muhimdir.

- Yugurish texnikasi (maksimal tezlik): Tana balansi, qo'l harakatlarining sinxronligi, oyoq harakatlarining koordinatsiyasi takomillashtiriladi.

- Finish bosqichi: Tezlikni saqlab qolish, harakatlarning aniqligini yo'qotmaslik va psixologik barqarorlik ustida ishlanadi.

Videoanalizlar, yuqori darajadagi sportchilarning texnikasini o'rganish va murabbiylar bilan xatolar ustida ishlash texnik tayyorgarlikni samarali tashkil etishda muhim o'rin tutadi.

Taktik tayyorgarlikning o'рни

Qisqa masofa yugurish turlarida taktika asosan reaksiya tezligi, yugurish ritmi, kuchni to'g'ri taqsimlash va raqiblarning harakatlariga moslashuv kabi elementlardan iborat bo'ladi. Quyidagi jihatlarga e'tibor qaratiladi:

- 100 metr yugurishda — maksimal portlovchi kuch va tezlik darhol startdan boshlab qo'llanilishi kerak.

- 200 metr yugurishda — birinchi burilishgacha kuch tejash, undan keyin tezlikni oshirish muhim.

- 400 metr yugurishda — kuchni to'g'ri taqsimlash, yugurish ritmini saqlash va oxirgi 100 metrda "psixologik turtki"ni qo'llash zarur.

Taktik tayyorgarlik musobaqa sharoitlarida o'zini sinab ko'rish orqali rivojlantiriladi. Buning uchun simulyatsiya mashg'ulotlari, mashg'ulot-muzokaralar va real raqobat muhitida trenirovkalar o'tkaziladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning integratsiyalashuvi



Eng samarali natijaga erishish uchun texnik va taktika birgalikda, uyg'un holda mashq qilinishi lozim. Masalan, sportchi start holatini mukammallashtirar ekan, shu bilan birga uni turli taktik holatlarda qo'llashni ham o'rganishi kerak. Shuningdek, yugurish davomida yuzaga keladigan noan'anaviy vaziyatlarga tez moslasha olish (masalan, raqibning oldinga o'tib ketishi) ham taktikaning muhim qismi hisoblanadi.

Eng samarali natijaga erishish uchun texnik va taktika birgalikda, uyg'un holda mashq qilinishi lozim. Masalan, sportchi start holatini mukammallashtirar ekan, shu bilan birga uni turli taktik holatlarda qo'llashni ham o'rganishi kerak. Shuningdek, yugurish davomida yuzaga keladigan noan'anaviy vaziyatlarga tez moslasha olish (masalan, raqibning oldinga o'tib ketishi) ham taktikaning muhim qismi hisoblanadi.

Ilmiy yangilik: Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik va taktik tayyorgarlik elementlarining uzviy integratsiyasi asosida tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqildi. Ilmiy yangilik shundaki:

- Yillik tayyorgarlik siklining har bir bosqichida texnik va taktika ustuvorliklarini aniq belgilash orqali individual yondashuv asosida trening tizimi taklif etilmoqda;
- Sportchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda zamonaviy metodlar — videoanaliz, real sharoitdagi simulyatsiya, biotexnologik uskunalar orqali kuzatuv kiritilgan;
- Taktik yondashuvning qisqa masofa yugurish turlariga differensial ta'siri tahlil qilinib, 100m, 200m va 400m yugurish uchun alohida tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Bu yondashuvlar amaliyotda murabbiylar tomonidan foydalanilganda sportchilarning natijalarini barqaror oshirishga xizmat qilishi mumkin.



Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari ilmiy tahlil qilindi. Tadqiqotning ilmiy yangiliklari quyidagilardan iborat:

1. Yillik tayyorgarlik siklining har bir bosqichi uchun texnik-taktik vazifalar aniq ajratib berildi, bu esa murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.
2. Texnik va taktik tayyorgarlikning integratsiyalashgan modeli taklif qilindi, ya'ni bu ikki elementni bir-biridan ajratmasdan, uzviy ravishda mashg'ulotlarga joriy etish orqali sportchilar har tomonlama rivojlantiriladi.
3. Qisqa masofali yugurishning har bir turiga (100 m, 200 m, 400 m) mos individual taktik yondashuvlar ishlab chiqildi, bu esa sportchilarning musobaqa sharoitida kuchni to'g'ri taqsimlashiga yordam beradi.
4. Zamonaviy texnologiyalar (videoanaliz, biotexnologik kuzatuv, start reaksiya sensorlari) asosida texnik-taktik xatoliklarni aniqlash va ularni tuzatish bo'yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi.
5. Psixologik tayyorgarlikning texnik-taktik tayyorgarlikka ta'siri tahlil qilinib, sportchilarning stressga chidamliligi, musobaqa paytida to'g'ri qaror qabul qilishi va o'z ustida ishlash motivatsiyasi bilan bog'liq yangi fikrlar ilgari surildi.
6. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi interaktiv tahlil-tuzatish mexanizmi orqali texnik-taktik mashg'ulotlarni samarali tashkil etish bo'yicha yangi yondashuvlar taklif etildi.

Xulosa: Qisqa masofaga yugurish bo'yicha sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini to'g'ri tashkil etish, ayniqsa, texnik va taktik tayyorgarlikni uzviy integratsiya qilish orqali natijadorlikni oshirish mumkinligi ushbu maqolada asoslab berildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yuqori sport natijalariga erishish nafaqat jismoniy holatga, balki yugurish texnikasining mukammalligi va musobaqa davomida to'g'ri taktika qo'llay olish qobiliyatiga ham bevosita bog'liq. Maqolada yillik tayyorgarlik



siklining har bir bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikning maqsadli yo'naltirilganligi, individual yondashuv zarurligi va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash samaradorlikni oshirishga xizmat qilishi alohida ta'kidlandi. Bundan tashqari, musobaqa sharoitlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar, videoanaliz, reaksiya tezligini oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash orqali sportchining har tomonlama tayyorgarligi ta'minlanadi. Shu asosda xulosa qilish mumkinki, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun texnik va taktika ustida ilmiy asoslangan va tizimli ish olib borish, ularning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishining muhim omili hisoblanadi. Taklif etilgan uslubiy yondashuvlar amaliyotga tatbiq etilsa, nafaqat sportchining ko'rsatkichlari yaxshilanadi, balki musobaqa jarayonidagi xatoliklar kamayadi va barqarorlik oshadi.

Adabiyotlar:

- 1 Karimov M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020. – 240 b.
- 2 Haydarov S. Yengil atletika asoslari. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2018. – 180 b.
- 3 Toshpo'latov O., Islomov B. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2021. – 210 b.
- 4 Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 424 p.
- 5 Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimp. lit-ra, 2015. – 780 s.
- 6 Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006. – 252 p.
- 7 Назарова М. Қ. Югуриш машқлари методикаси. – Самарқанд: СамДУ, 2019. – 150 б.
- 8 Tucker R., Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine*, 2012; 46(8): 555–561.