



**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIL
TAYYORGARLIK SIKLIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI
TAKOMILLASHTIRISH**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-
bosqich magistranti **Abdullayev Nuriddin***

***ANNOTATSIYA:** Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida sprintchilarning start texnikasi, tezlanish bosqichi, maksimal tezlikni saqlab qolish hamda marraga yetib kelish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining samaradorligi tahlil qilindi. Tajriba mashg'ulotlari davomida maxsus mashqlar kompleksini qo'llash natijasida sportchilarning tezlik ko'rsatkichlari va texnik harakatlari sezilarli darajada yaxshilangani aniqlangan. Olingan natijalar qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirish sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.*

***АННОТАЦИЯ:** В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактической подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки. В ходе исследования был проведён анализ эффективности тренировочных средств, направленных на развитие стартовой техники, фазы разгона, поддержания максимальной скорости и техники финиширования спринтеров. В процессе экспериментальных тренировок было установлено, что применение комплекса специальных упражнений способствует значительному улучшению скоростных показателей и технических действий спортсменов. Полученные результаты показали, что оптимизация технико-тактической подготовки в годичном цикле тренировки бегунов на короткие дистанции является важным фактором повышения спортивных результатов.*



ABSTRACT: *This article examines the issues of improving the technical and tactical training of short-distance runners within the annual training cycle. During the research, the effectiveness of training methods aimed at developing start technique, acceleration phase, maintaining maximum speed, and finishing technique of sprinters was analyzed. In the course of experimental training sessions, it was determined that the use of a complex of special exercises significantly improves athletes' speed indicators and technical performance. The obtained results showed that optimization of technical and tactical training in the annual training cycle of short-distance runners is an important factor in improving sports performance.*

KALIT SO‘ZLAR: *Qisqa masofaga yugurish, sprint, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, yillik tayyorgarlik sikli, start texnikasi, tezlanish bosqichi, maksimal tezlik, sport mashg‘ulotlari, atletika.*

Ключевые слова: *бег на короткие дистанции, спринт, техническая подготовка, тактическая подготовка, годичный цикл подготовки, стартовая техника, фаза разгона, максимальная скорость, спортивная тренировка, лёгкая атлетика.*

Keywords: *short-distance running, sprint, technical training, tactical training, annual training cycle, start technique, acceleration phase, maximum speed, sports training, athletics.*

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI: *Yengil atletikaning eng ommabop turlaridan biri bo‘lgan qisqa masofaga yugurish sportchilardan yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, koordinatsiya va texnik mahoratni talab qiladi. Zamonaviy sport amaliyotida sprint natijalarining oshib borishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik-taktik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatmoqda. Bugungi kunda sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini ilmiy asosda rejalashtirish hamda mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, start texnikasi, tezlanish fazasi, maksimal tezlikni saqlab qolish va marraga yetib kelish bosqichlarida texnik xatolar sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli*



qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOTNING MAQSADI: Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish usullarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini aniqlash.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Sprintchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash.
3. Yillik tayyorgarlik siklida qo'llaniladigan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish.
4. Taklif etilgan mashg'ulot usullarining samaradorligini tajriba orqali tekshirish.
5. Olingan natijalar asosida ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI: Tadqiqot jarayoni 2025-yil dekabr oyidan 2026-yil fevral oyi davomida sport maktabi sprinterlari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 16–17 yoshdagi 20 nafar qisqa masofaga yuguruvchi qatnashdi.

Sportchilar ikki guruhga ajratildi:

- **Nazorat guruhi (10 nafar)** – an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.
- **Tajriba guruhi (10 nafar)** – texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksini qo'lladi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- pedagogik kuzatish



- pedagogik tajriba
- test sinovlari
- matematik-statistik tahlil

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI:Tadqiqot davomida sportchilarning tezlik ko'rsatkichlari va texnik harakatlari maxsus testlar orqali baholandi. Tajriba yakunida tajriba guruhida natijalar sezilarli darajada yaxshilanganligi kuzatildi.

Guruh	Tajriba boshida (sek)	Tajriba oxirida (sek)	O'zgarish
Nazorat guruhi	12.8	12.5	0.3
Tajriba guruhi	12.7	12.1	0.6

JADVALGA IZOH:Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhi sportchilarida 100 metrga yugurish natijasi o'rtacha 0.6 soniyaga yaxshilangani, nazorat guruhida esa 0.3 soniya o'zgarish kuzatilgani aniqlandi. Bu esa texnik-taktik tayyorgarlikka qaratilgan maxsus mashqlar kompleksining samaradorligini ko'rsatadi.

UMUMIY TAHLIL VA MUHOKAMA:O'tkazilgan tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, sprintchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish sport natijalarining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, start texnikasi va tezlanish bosqichini takomillashtirish mashqlari sportchilarning tezlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.Shuningdek, mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni video tahlil orqali nazorat qilish sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishda samarali usul ekanligi aniqlandi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish sport natijalarini oshirishda muhim omillardan biri ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida



sprinterlarning start texnikasi, tezlanish fazasi, maksimal tezlikni saqlab qolish va marraga yetib kelish bosqichlaridagi texnik harakatlari tahlil qilindi hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi. Tajriba mashg'ulotlari jarayonida ushbu mashqlarni tizimli ravishda qo'llash sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari hamda texnik bajarish sifatining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib kelgani aniqlandi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish sprinterlarning sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, start texnikasi va tezlanish bosqichini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning yugurish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish hamda texnik elementlarni muntazam nazorat qilish sportchilar tayyorgarligi sifatini yanada yuqori darajaga ko'tarishga yordam beradi. Shu asosda aytish mumkinki, qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlardan foydalanish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi hamda murabbiylar uchun amaliy jihatdan muhim metodik tavsiyalar ishlab chiqishga imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2018.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика. – Москва: Физкультура и спорт, 2006.
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Москва: Спорт, 2012.



6. Иссурин В.Б. Блочная периодизация спортивной тренировки. – Москва: Спорт, 2014.
7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
8. Seagrave L. Speed Dynamics: Sprinting Technique and Training. – USA: Track and Field Coaching, 2017.
9. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006.
10. Dick F.W. Sports Training Principles. – London: A&C Black Publishers, 2007.
11. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
12. Chu D.A. Jumping into Plyometrics. – Champaign: Human Kinetics, 2013.