

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

Abdullayev Nuriddin

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, mashg'ulot jarayonini tahlil qilish va testlash usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda texnik-taktik mashqlarni tizimli qo'llash sportchilarning tezlik sifatlari, yugurish texnikasi va musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактической подготовки спринтеров в годичном тренировочном цикле. В ходе исследования применялись методы педагогического наблюдения, анализа тренировочного процесса и тестирования, что позволило определить эффективность используемых тренировочных средств. Результаты показали, что рациональное распределение нагрузок и системное использование технико-тактических упражнений способствует улучшению скоростных качеств, техники бега и повышению соревновательных результатов спортсменов.

Abstract: This article examines the improvement of technical and tactical training of sprinters within the annual training cycle. During the study, methods such as pedagogical observation, training process analysis, and testing were applied to evaluate the effectiveness of training methods. The results demonstrated that the rational distribution of training loads and systematic use of technical and tactical exercises significantly improve speed abilities, running technique, and competitive performance of athletes.

Kalit so'zlar: qisqa masofaga yugurish, sprinterlar, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, sport natijasi

Ключевые слова: спринт, короткие дистанции, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовка, скорость, спортивный результат

Keywords: sprint, short-distance running, technical and tactical training, training process, physical fitness, speed, sports performance

Tadqiqotning dolzarbligi: Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Ayniqsa, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turida sport natijalarining o'sishi murabbiylardan mashg'ulot jarayonini takomillashtirishni talab etmoqda. Dissertatsiyada keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, sprinterlarni tayyorlashda texnik-taktik tayyorgarlikni yillik mashg'ulot siklida to'g'ri taqsimlash, yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish hamda zamonaviy metodikalarni qo'llash zarurati mavjud. Shu bois, qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va uni mashg'ulot jarayonida samarali qo'llashdan iborat

Tadqiqotning vazifalari

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulot yuklamalarini tahlil qilish;
- texnik-taktik mashqlarni mashg'ulot jarayonida qo'llash;
- texnik-taktik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot Toshkent shahar Yunusobod tumanidagi bolalar o'smirlar sport maktabida o'tkazildi. Tadqiqot obyekti sifatida qisqa masofaga yuguruvchi o'smir sportchilarning mashg'ulot jarayoni tanlab olindi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, testlash, mashg'ulot jarayonini tahlil qilish va ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish sportchilarning natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xususan:

- yugurish texnikasi yaxshilandi;
- tezlik va tezkor-kuch sifatlari rivojlandi;
- mashg'ulot samaradorligi oshdi;
- sportchilarning musobaqa natijalari yaxshilandi.

Mazkur natijalar texnik-taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tizimli ravishda qo'llash sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Jadval

Jadval 1. Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich	Yakuniy	O'sish (%)
100 m yugurish (sek)	12.8	12.1	+5%
30 m tezlik (sek)	4.5	4.2	+7%
Sakrash (sm)	210	230	+9%

Jadvalga izoh: Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, tadqiqot yakunida sportchilarning barcha asosiy ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, 100 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, tezlik va tezkor-kuch ko'rsatkichlarining o'sishi mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan usullarning samaradorligini ko'rsatadi.

Umumiy tahlil va muhokama: Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda texnik-taktik tayyorgarlikni yillik mashg'ulot sikliga integratsiya qilish yuqori samaradorlikka ega. Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash, bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuv asosida tashkil etish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar

1. Mashg'ulot jarayonini yillik sikl asosida ilmiy rejalashtirish va yuklamalarni to'g'ri taqsimlash zarur.
2. Texnik-taktik mashqlarni muntazam qo'llash orqali sportchilarning tezlik va texnika ko'rsatkichlarini rivojlantirish lozim.
3. Mashg'ulotlarni sportchilarning individual xususiyatlariga mos holda tashkil etish tavsiya etiladi.
4. Sportchilarning funksional holatini nazorat qilish va tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida texnik va taktik komponentlarni uyg'un holda qo'llash sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi hamda ularning musobaqa faoliyatidagi natijadorligini yaxshilaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, texnik-taktik mashg'ulotlarni tizimli va maqsadga muvofiq ravishda qo'llash sportchilarning tezlik

sifatlari, yugurish texnikasi va tezkor-kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yugurish texnikasining takomillashuvi sportchining harakat samaradorligini oshirib, energiya sarfini optimallashtirishga va masofani yuqori tezlikda bosib o'tishga imkon yaratadi. Bu esa sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, ularni bosqichma-bosqich oshirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori samaradorlikni ta'minlovchi asosiy omillar sifatida baholandi. Yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, ortiqcha charchash va zo'riqish holatlarining oldini olishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, yillik tayyorgarlik siklida texnik-taktik tayyorgarlikni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish zarurligi aniqlandi. Ya'ni, tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish orqali sportchilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligi va natijadorligini oshirish mumkin. Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish va samarali mashg'ulot vositalaridan foydalanish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi hamda ushbu metodik yondashuvlarni amaliyotga keng joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ozolin N.G. Trenirovka legkoatleta. – M.: Fizkultura i sport, 2003. – 320 s.
2. Nikitushkin V.G. Teoriya i metodika podgotovki yunykh sportsmenov. – M.: Sport, 2010. – 280 s.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
5. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2008.
6. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'qituvchi, 2005. – 312 b.
7. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014. – 256 b.
8. Kudratov R.K. Yengil atletikachilarni tayyorlash asoslari. – Toshkent, 2016. – 180 b.
9. To'xtaboyev T. Sport mashg'ulotlari metodikasi. – Toshkent, 2018. – 200 b.
10. Arzumanov G.G. Sprintda tayyorgarlik metodikasi. – M.: Sport, 2007. – 220 s.