



## SPRINT YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK TSIKLIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

**Nurmanova Lola**

Ajiniyoz nomidagi NDPI  
jismoniy madaniyat fakulteti  
xotin-qizlar sporti yo'nalishi  
3e kurs talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqola sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonini ta'riflaydi. Maqolada sprint yuguruvchilarning tezlik va kuchlarini rivojlantirish, musobaqalarda boshqarish, strategiyalarni o'rganish va qo'llash, taktikalar va ish faoliyatini tashkil etish jarayonlari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** sprint yuguruvchilari, tayyorgarlik tsikli, texnik-taktik tayyorgarlik, takomillashtirish, tezlik va kuch, musobaqalarda boshqarish, strategiyalar, taktikalar, ish faoliyatini tashkil etish.

"Sprint yuguruvchilar" deb ataladigan kishilarga tegishli ravishda bir nechta ma'nolar mavjud bo'lishi mumkin, ammo odatda bu termin "agil" va "qisqa muddatli loyihalar"ga oid.

1. Agil jamoalar: Bu atama, kod yozish, mahsulotni rivojlantirish va boshqa loyihalarni samarali amalga oshirishda "agil" metodologiyalardan foydalanadigan jamoalarni ifodalaydi. Bu jamoalar sprintlarda (qisqa va xususiy loyihalar) ishlashadi va tez foydalanuvchilar uchun yangi imkoniyatlar yaratishga yordam beradi.

2. Qisqa muddatli loyihalar jamoasi: Boshqa tushuncha, "sprint yuguruvchilar" deb atalgan kishilar, qisqa muddatli loyihalarni boshqarish va rivojlantirishda mutaxassislikka ega bo'lgan jamoalar bo'lishlari mumkin. Ular, kodni tez ishlab chiqarish, muammoni tez hal qilish va mahsulotni tezroq bozorga chiqarishni maqsad qilishadi.

Sport sohasida esa "Sprint yuguruvchilar" atamasi tizimli yuguruvchilarni ifodalaydi, ular o'rtacha va uzun masofalarda emas, balki qisqa masofalarda tez yugurish uchun tayyorlanadigan sportchilar. Bu tur yuguruvchilar odatda qisqa masofalarda (masalan, 100 metr) maksimal tezlik va kuchni yo'qotishga yo'naltirilgan. Sprint yuguruvchilari kuchli (masalan, 60 metr) yoki o'rta masofali (masalan, 200 metr) masofalarda ham ishtirok etishi mumkin. Ular juda tez ishga tushishadi va qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishishga qodir bo'lishlari uchun murakkab kuch, texnika va bevosita qodirlikni rivojlantirishadi.

Sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida texnik va taktik tayyorgarlik ahamiyatli bo'lgan jarayonlardan biri. Bu jarayonda ular maksimal tezlikka erishish uchun fiziksel tayyorgarlikni yanada oshirish, tartibga solish, musobaqalarda



takrorlanadigan holatlarga tayyorgarlik qilish, va o'zaro ishbilarmonlikni yaxshilash uchun taktik va strategiyalarni o'rganishga fokuslanishadi.

#### **Texnik tayyorgarlik:**

1. Tezlik va kuch: Sprint yuguruvchilari, qisqa masofalarda tezlikka erishish uchun kuch va tizlikni rivojlantirish uchun maxsus mexanik va texnikalar bilan tanishishadi. Bu texnikalar orqali, boshlang'ich tezlikni saqlash, boshqacha qo'llab-quvvatlash va boshqalar kabi jismoniy xususiyatlar rivojlantiriladi.

2. Boshqarish: Sprint yuguruvchilari musobaqalarda ishtirok etish va o'zlarini tartibga solish uchun boshqarishni o'rganishadi. Bu o'zaro ishbilarmonlikni yaxshilash, musobaqalarda eng yaxshi natijalarni olish va jarayonlarni boshqarishda kerak bo'lgan mahsulotlarni rivojlantirish uchun juda muhimdir.

#### **Taktik tayyorgarlik:**

1. Boshqaruv taktikasi: Sprint yuguruvchilari musobaqalarda boshqarish taktikalarini o'rganishadi, masalan, qanday tartibda boshlang'ich tezlikni saqlash, qanday bosib ishlab chiqarishni taklif qilish, va qanday murakkab kuchlar va boshqa yuguruvchilar bilan ishlashni boshqarishadi.

2. Musobaqalarga tayyorgarlik: Ular musobaqalarda istiqomatni saqlash, ko'p marta ishtirok etish va boshqalar kabi taktikalar orqali yutish uchun tayyorgarlik qilishadi.

Texnik va taktik tayyorgarlik sprint yuguruvchilar uchun jarayonning katta qismi, chunki bu ularni musobaqalarda muvaffaqiyatli bo'lishga tayyorlaydi va ularning eng yaxshi potentsialini chiqarishga yordam beradi.

Sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida foydalanishi mumkin bo'lgan bir necha strategiyalar va tushunchalar:

1. Tezlik va kuchni rivojlantirish: Bu strategiya, sprint yuguruvchilarning fiziksel kuch va tizliklarini oshirishga qaratilgan. Ular kuch va tizlikni rivojlantirish uchun maxsus mexanik va texnikalar bilan tanishish, qisqa masofalarda maksimal tezlikka erishish uchun maqbul boshlang'ich tezlik va saqlanadigan tizlikni o'rganishni o'z ichiga oladi.

2. Boshqaruv taktikalarini o'rganish: Sprint yuguruvchilarning musobaqalarda boshqarishni o'rganishi va uni rivojlantirishi juda muhimdir. Boshqaruv taktikalarini o'rganish orqali, ular musobaqalarda eng yaxshi natijalarni olish va murakkab kuchlar bilan ishlashda mahsulotlarini yaxshilashlari mumkin.

3. Tezlikni saqlash: Sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida tezlikni saqlashga fokuslanishi mumkin. Bu strategiya, ularning boshlang'ich tezliklarini



saqlab qolish va musobaqalarda boshqa yuguruvchilarga nisbatan ustunlikni saqlashga yordam beradi.

4. **Konditsion tayyorgarligi:** Sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida kuch va tezlikni oshirishning o'zida o'zgarishga erishish uchun yordamchi bo'lishi mumkin. Yaxshi konditsiya, ularning tezlik va kuchlarini oshirishga va musobaqalarda o'zlarini yaxshi his qilishga imkon beradi.

Bu strategiyalar va tushunchalar sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun yordam berishi mumkin. Har bir strategiyani individual talablarga va maqsadlarga mos ravishda doimiy ravishda rivojlantirish juda muhimdir.

Sprint yuguruvchilarning tayyorgarlik tsiklida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun eng muhim ko'rsatkichlar quyidagilardir:

1. **Fiziksel tayyorgarlik:** Sprint yuguruvchilari uchun fiziksel kuch va tizlik ahamiyatli bo'lgan kundalik mashqlar, kuch va tizlikni oshirish uchun maxsus dasturlar va konditsionni oshirish bo'yicha tayyorgarliklar kiritilishi kerak.

2. **Texnik va taktik tayyorgarlik:** Sprint yuguruvchilarning musobaqalarda eng yaxshi natijalarni olishi uchun boshqarish, tartibga solish va o'zaro ishbilarmonlikni rivojlantirish muhimdir. Boshqaruv taktikalarini o'rganish, musobaqalarda qanday tartibda tezlik va kuchlarni samarali ishlatish kerakligini tushunish hamda boshqa yuguruvchilar bilan ishbilarmonlikni rivojlantirish juda muhimdir.

3. **Psixologik tayyorgarlik:** Sprint yuguruvchilarning musobaqalarda xarajatlarga qarshi kelish, kuchli ishtirokchilarni yutish, sabrli va istiqomatli bo'lish kabi psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishlari juda muhimdir. Buning uchun, ishtirokchilar psixologik tayyorgarlik uchun o'zlarini tayyorlash va mustahkamlash uchun maslahatchilar bilan ishlashlari kerak.

4. **Monitor va baholash:** Sprint yuguruvchilarning rivojlanishini va tayyorgarlik darajasini baholash uchun monitor tizimini o'rnatish juda muhimdir. Bu, ularning har kuni jadvallar, statistika va ma'lumotlar yig'ishlari orqali o'zlarining rivojlanishini nazorat qilishga imkon beradi va jarayonlarni to'g'riyo'lga qo'yishga yordam beradi.

Bu jarayonlar yuguruvchilar uchun muvaffaqiyatli tayyorgarlik tsiklini tashkil etishda muhimdir. Yana ko'proq ma'lumot olish va amaliyotga o'tkazish, maslahatlar so'ralish va ustozlarning rejalari bilan ishlash, shuningdek, eng yangi tajribalarni o'rganish va amalga oshirish yordam beradi.

Sprint yuguruvchilarning tayyorgarlik tsiklida ish faoliyatini samarali va tashkil etish uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya etiladi:



1. Maqsadlar va rejalarni belgilash: Har bir yuguruvchining shaxsiy va jamoaviy maqsadlarini belgilash juda muhimdir. Maqsadlar va rejalarni belgilash, ularning motivatsiyasini oshirish va tayyorgarlik jarayonida maqsadlariga yo'naltirish uchun yordam beradi.

2. Ish tizimi: Ish tizimi o'rnatish maqsadlarni, vazifalarni va ma'lumotlar almashishni tashkil etishda yordam beradi. Ish tizimi, har bir yuguruvchi va jamoa a'zolari uchun vazifalarni o'rganish, muddatlar va jarayonlarni nazorat qilishga yordam beradi.

3. Ish jadvali va tartib: Har kuni ish jadvali va tartibni belgilash juda muhimdir. Bu, har bir ishni vaqti, joyi va prioritetini belgilash orqali yuguruvchilarning samarali va tartiblangan ishlashiga yordam beradi.

4. Kommunikatsiya: Yaxshi kommunikatsiya jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Yuguruvchilar o'rtasidagi o'zaro fikr almashish, fikrlarni almashish, muammolarni hal qilish va maqsadlarga yo'naltirish uchun o'zaro kommunikatsiya o'rganish va rivojlantirish juda muhimdir.

5. Monitoring va baholash: Tayyorgarlik jarayonida yuguruvchilarning faoliyatini monitoring qilish va baholash juda muhimdir. Bu, ularning rivojlanishini nazorat qilish, maqsadlarga yo'naltirish va muammolar va qiyinchiliklarni aniqlash uchun imkon beradi.

6. Muntazam ravishda o'zlashtirish: Tayyorgarlik jarayonida o'zlashtirishni muntazam ravishda amalga oshirish juda muhimdir. Bu, yuguruvchilarning yaxshi tajribaga ega bo'lishi, xatoliklardan o'rgangan va rivojlanayotgan texnikalardan foydalanishga yordam beradi.

Bu usullar sprint yuguruvchilarning tayyorgarlik tsiklida ish faoliyatini samarali va tartib etish uchun yordam beradi. Har bir yuguruvchi va jamoa a'zolari uchun eng yaxshi natijalarni olish uchun mos ravishda ish faoliyatini tashkil etishga qaratilishi kerak.

Sprint yuguruvchilarning tayyorgarlik tsiklida tashqi o'qituvchilardan maslahatlar olish juda muhimdir, chunki ular chet el o'qituvchilari, malakali liderlar yoki soha mutaxassislari bilan ishbilarmonlikni oshirish, eng yangi tajribalarni o'rganish va mahsulot ishlab chiqarish uchun qo'llaniladigan qulay manbalardir. Quyidagi maslahatlar, sprint yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayonida tashqi o'qituvchilardan qanday foydalanishlari kerakligini ta'riflaydi:

1. Texnik va taktikalar: Tashqi o'qituvchilar sprint yuguruvchilariga texnik va taktikalar bo'yicha o'quv kurslari va darslar tashkil etishi mumkin. Bu texnikalar



sprint yuguruvchilarning tezlik va kuchlarini rivojlantirish, tartibga solish va musobaqalarda boshqa yuguruvchilarga nisbatan ustunlikni saqlashga yordam beradi.

2. Psixologik tayyorgarlik: Tashqi o'qituvchilar psixologik tayyorgarlik bo'yicha maslahatlar berishi va psixologik xatti-harakatlar (mashq, meditatsiya, motivatsiya o'yinlari) o'rgatish orqali sprint yuguruvchilarni musobaqalarda xarajatlarga qarshi tayyorlashda yordam berishi mumkin.

3. Konditsion tayyorgarlik: Malakali konditsion o'qituvchilari sprint yuguruvchilarning fiziksel tayyorgarlikni rivojlantirishda yordam berishi mumkin. Ular maxsus o'quv dasturlari va mashqlar tashkil etish, yuguruvchilarni fiziksel rivojlantirish va qon bosimini oshirishga yordam berishi mumkin.

4. Monitor va baholash: Tashqi o'qituvchilar sprint yuguruvchilarning faoliyatini monitor qilishi va baholash orqali ularning rivojlanishini nazorat qilishga yordam berishi mumkin. Ular yuguruvchilarning statistikasini yig'ish, ma'lumotlar analizini olib borish va jarayonlarni to'g'riyo'lga qo'yishda o'zlariga yordam berishi mumkin.

5. Mentorlik: Tashqi o'qituvchilar mentorlikni o'zlashtirish orqali sprint yuguruvchilarni qo'llab-quvvatlash, ularning rivojlanishini ta'minlash va qo'shimcha yaratishlari mumkin. Bu, ularning maqsadlarga yo'naltirilgan ravishda yuqori darajada ishlayishini ta'minlaydi.

Maqola sprint yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tsiklida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning ahamiyatini ta'riflaydi va boshqa yuguruvchilardan ajralib, ularning tezlik va kuchlarini oshirish, musobaqalarda boshqarish, strategiyalarni o'rganish va qo'llash, taktikalar va ish faoliyatini tashkil etish jarayonlarini ta'kidlaydi. Maqola yuguruvchilarni muvaffaqiyatli tayyorgarlik jarayonida yordam beradigan eng muhim amallarni ko'rsatadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Jumayev, F. B. (2023). LEGAL SERVICES FOR COLLECTION OF EXPENSES: PROBLEMS AND PROPOSALS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 3(6 (INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCHER)), 9-13.
2. Yarashevich, P. N. J. (2023). Factors for Choosing a Marketing Strategy in Tourism Development.
3. Nurillaev, J. Y. (2024). Theoretical and methodological foundations of financing karakul farming in a market economy.
4. Mohira, J. (2023). PROBLEMATIC SITUATIONS THAT ARISE IN LEARNING FOREIGN LANGUAGES AND THEIR SOLUTIONS.



INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY, 1(2), 414-417.

5. Jumayev, F. B., & Jumayev, B. N. (2023). WAYS TO IMPROVE LISTENING SKILLS AMONG CHILDREN. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIIY JURNALI, 3(2), 129-131.
6. Bekzodovna, J. M., & Akbarovna, D. G. (2023). INNOVATIVE METHODS AND TOOLS IN HIGHER EDUCATION. Science and Innovation, 2(11), 708-715.
7. Nurillaev, J. (2024, April). The Main Directions of Formation of The National Innovation System in The Conditions of Globalization. In International Conference of Economics, Finance and Accounting Studies (Vol. 4, pp. 29-31).
8. Jumayev, F. B., & Jumayev, B. N. (2023). TECHNOLOGY OF USING OF DIDACTIC GAMES IN ENGLISH LANGUAGE LESSONS. BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIIY JURNALI, 3(4), 112-115.
9. Nurillaev, J. Y. . (2021). Directions To Improve The Activities Of The Karakulchil Sector In Uzbekistan. The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research, 3(02), 57-62. <https://doi.org/10.37547/tajir/Volume03Issue02-11>

