

## ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

**Махмуда Ортиқовна Дехқонова**

Ўзбекистон Давлат кансерваторияси "Ўзбек тили ва ижтимоий фанлар" кафедра

катта ўқитувчиси

[m23791846@gmail.com](mailto:m23791846@gmail.com)

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола қисқа масофага югурувчи спортчилар йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимлашда юкламаларни самарали режалаштиришнинг устувор варианты ишлаб чиқиш ва амалиётда асослашга бағишланган.

**Калит сўзлар:** Йиллик тайёргарликни, тайёрлов даврлари, мусобақа олди, мусобақа фаолияти, дам олиш оралиғи, машғулот юкламаларини.

### ABSTRACT

This article is devoted to the development and practical justification of the priority option for effective load planning in the distribution of annual training sessions for short-distance runners in adolescence.

**Keywords:** annual training, training periods, precompetitive, competitive activity, rest intervals, training loads.