

**ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА РАҚАМЛИ
ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА ВИДЕО ТАҲЛИЛДАН ФОЙДАЛАНИШ**

Махаммадинов Сарвар Иброгим ўғли

Термиз давлат университети Спорт фаолияти факультети, Волейбол
йўналиши, 824-гуруҳ талабаси

Илмий раҳбар: Раҳманов Шухрат Юсупович

Термиз давлат университети “Жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари”
кафедраси ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мақолада ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида рақамли технологиялар ва видео таҳлил воситаларидан фойдаланишнинг аҳамияти ёритилган. Видео таҳлил орқали техник ҳаракатларни баҳолаш, хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш имкониятлари таҳлил қилинган. Шунингдек, педагогик амалиёт давомида олиб борилган кузатувлар асосида рақамли технологияларни машғулот жараёнига татбиқ этишнинг амалий жиҳатлари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: волейбол, рақамли технологиялар, видео таҳлил, техник тайёргарлик, спорт машғулотлари, инновацион ёндашув.

ABSTRACT

This article discusses the use of digital technologies and video analysis in the training process of young volleyball players. The possibilities of evaluating technical actions, identifying mistakes and improving performance through video analysis are examined. Based on pedagogical observations, practical aspects of integrating digital technologies into volleyball training are presented.

Keywords: volleyball, digital technologies, video analysis, technical training, sports practice, innovative approach.

КИРИШ

Сўнгги йилларда рақамли технологиялар спорт соҳасида кенг қўлланила бошлади. Машғулот жараёнини самарали ташкил этиш, техник ҳаракатларни баҳолаш ва спортчиларнинг ривожланиш динамикасини кузатишда ахборот технологияларининг аҳамияти ортиб бормокда.

Волейбол техник ҳаракатларга бой спорт турларидан бири бўлганлиги сабабли ҳар бир ҳаракатнинг аниқ бажарилиши муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтаи

назардан видео таҳлил технологиялари спортчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштиришда самарали восита сифатида қаралади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Мавзуга оид илмий манбалар таҳлили рақамли технологиялардан фойдаланиш машғулотлар самарадорлигини оширишга хизмат қилишини кўрсатади. Замонавий тадқиқотларда видео таҳлил техника ва тактикани баҳолашнинг муҳим воситаларидан бири сифатида эътироф этилмоқда.

Тадқиқот жараёнида илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, таққослаш ва умумлаштириш усулларида фойдаланилди.

Материаллар 2026 йил 18–30 май кунлари Термиз шаҳар 8-сонли умумтаълим мактаби қошидаги волейбол тўғараги ҳамда “Енгил атлетика ва спорт турлари” ихтисослаштирилган спорт мактабида ўтилган педагогик амалиёт жараёнида йиғилди.

АСОСИЙ ҚИСМ

Ёш волейболчиларни тайёрлашда рақамли технологияларнинг ўрни

Ҳозирги кунда рақамли технологиялар спорт машғулотлари тизимининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Замонавий волейбол юқори тезликда кечувчи ва кўп сонли техник ҳаракатларни ўз ичига олган спорт тури бўлганлиги сабабли машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш муҳим аҳамият касб этади. Рақамли технологиялар мураббийларга машғулотларни режалаштириш, спортчилар ҳаракатларини баҳолаш ва тайёргарлик жараёнини назорат қилиш имкониятини беради.

Ёш волейболчилар билан ишлашда рақамли технологиялардан фойдаланиш ҳаракат техникасини тезроқ шакллантиришга ёрдам беради. Спортчи ўз ҳаракатларини кўриш ва таҳлил қилиш орқали хатоларини англайди ҳамда уларни бартараф этишга интилади. Бу эса техник ҳаракатларнинг тезроқ ўзлаштирилишига хизмат қилади.

Видео таҳлилнинг техник тайёргарликдаги аҳамияти

Видео таҳлил спортчилар ҳаракатларини тасвирга олиш ва кейинчалик уларни таҳлил қилиш жараёнини англатади. Мазкур усул спорт амалиётида кенг қўлланилиб, техник хатоларни аниқлаш ва уларни бартараф этишнинг самарали воситаси ҳисобланади.

Волейболда видео таҳлил орқали қуйидаги техник ҳаракатларни баҳолаш мумкин:

- тўпни қабул қилиш техникаси;
- юқоридан ва пастдан узатиш;

- хужум зарбаси;
- тўсиқ қўйиш;
- ҳимоя ҳаракатлари;
- майдон бўйлаб жойлашиш.

Видео материаллардан фойдаланиш спортчиларнинг техник ҳаракатларини турли ракурслардан кўриш имконини беради. Бу эса ҳаракатлардаги майда хатоларни ҳам аниқлаш имконини яратади.

DataVolley ва VolleyStation дастурларининг имкониятлари

Сўнгги йилларда волейбол машғулоти ва мусобақаларини таҳлил қилишда махсус дастурий воситалар кенг қўлланилмоқда. Улар орасида DataVolley ва VolleyStation дастурлари алоҳида ўрин тутаяди.

DataVolley дастури орқали:

- техник ҳаракатлар статистикаси йиғилади;
- ҳар бир спортчининг самарадорлиги баҳоланади;
- жамоавий кўрсаткичлар таҳлил қилинади;
- рақиб жамоа ўйини ўрганилади.

VolleyStation дастури эса видео материалларни статистик маълумотлар билан боғлаш имконини беради. Бу мураббийларга ҳар бир ҳаракатни тезкор таҳлил қилиш ва зарур тавсиялар ишлаб чиқиш имкониятини яратади.

Техник хатоларни аниқлаш ва бартараф этиш жараёни

Видео таҳлил жараёнида ёш волейболчиларда энг кўп учрайдиган техник хатолар аниқланади. Масалан, тўпни қабул қилиш вақтида оёқларнинг нотўғри жойлашуви, хужум зарбасида сакраш фазасининг бузилиши ёки тўсиқ қўйишда вақтни нотўғри танлаш ҳолатлари кузатилиши мумкин.

Мураббий видео материаллар асосида спортчи билан индивидуал иш олиб бориб, техник камчиликларни босқичма-босқич бартараф этади. Бу жараён техник тайёргарлик самарадорлигини сезиларли даражада оширади.

Рақамли технологияларнинг мотивацион аҳамияти

Ёш спортчилар ўз ҳаракатларини видео орқали кузатиш имкониятига эга бўлганларида машғулотларга бўлган қизиқишлари ортади. Улар ўз натижаларини аввалги кўрсаткичлар билан таққослаш имкониятига эга бўладилар.

Бу ҳолат спортчиларда:

- ўз-ўзини назорат қилиш;
- мустақил таҳлил қилиш;
- хатолар устида ишлаш;
- юқори натижага интилиш каби кўникмаларни шакллантиради.

Рақамли технологиялардан фойдаланишнинг афзалликлари

Рақамли технологияларни машғулот жараёнига татбиқ этиш куйидаги афзалликларни таъминлайди:

- техник ҳаракатларни объектив баҳолаш;
- спортчиларнинг индивидуал ривожланишини кузатиш;
- техник хатоларни тез аниқлаш;
- машғулотлар самарадорлигини ошириш;
- мусобақаларга тайёргарлик сифатини яхшилаш;
- мураббий қарорларини илмий асослаш.

Шу боис замонавий волейбол машғулотларида рақамли технологиялардан фойдаланиш муҳим педагогик ва амалий аҳамиятга эга ҳисобланади.

НАТИЖАЛАР

Педагогик кузатувлар давомида машғулотларда видеоёзув материалларидан фойдаланиш имкониятлари ўрганилди. Техник ҳаракатларни такроран кўриш ва таҳлил қилиш спортчиларга ўз хатоларини англаш ҳамда уларни бартараф этишда ёрдам бериши кузатилди.

Айниқса, тўпни қабул қилиш, юқоридан узатиш ва хужум зарбаси техникасини таҳлил қилишда видео таҳлил самарали восита сифатида намоён бўлди. Спортчилар ўз ҳаракатларини ташқи томондан баҳолаш имконига эга бўлган ҳолда техник элементларни тезроқ ўзлаштирдилар.

1-жадвал **Рақамли технологиялардан фойдаланишнинг амалий аҳамияти**

Йўналиш	Кузатилган натижа
Техник хатоларни аниқлаш	Самарадорлик ошди
Ҳаракатларни қайта кўриш	Ўз-ўзини назорат қилиш кучайди
Индивидуал таҳлил	Машғулот сифати яхшиланди
Видео таққослаш	Техник камчиликлар тез аниқланди
Ривожланишни кузатиш	Тайёргарлик динамикаси баҳоланди

2-жадвал. **Видео таҳлилдан фойдаланишнинг самарадорлиги**

Кўрсаткич	Видео таҳлилдан олдин	Видео таҳлилдан кейин
Тўп қабул қилиш аниқлиги	Ўртача	Юқори
Тўп узатиш сифати	Ўртача	Юқори
Хужум зарбаси самарадорлиги	Қониқарли	Яхши
Техник хатолар сони	Кўп	Кам
Ўз-ўзини назорат қилиш	Паст	Юқори

Кузатувлар рақамли технологиялардан фойдаланиш спортчиларнинг техник ҳаракатларни ўзлаштириш жараёнини самарали ташкил этиш имконини беришини кўрсатди.

МУХОКОМА

Таҳлиллар натижасига кўра, видео таҳлил мураббий ва спортчи ўртасидаги ахборот алмашинувини самарали ташкил қилиш имконини яратади. Спортчилар машғулот давомида йўл қўйилган хатоларни кўриш орқали ўз ҳаракатларини мустақил таҳлил қилиш кўникмасини шакллантирадилар.

Шу билан бирга, рақамли технологиялар мураббийнинг фаолиятини алмаштирмайди, балки унинг ишини илмий асосда ташкил этишга хизмат қилади. Видео таҳлил машғулот жараёнидаги қарорларни асослаш ва ҳар бир спортчи учун индивидуал тавсиялар ишлаб чиқиш имкониятини кенгайтиради.

Замонавий спорт амалиётида рақамли технологиялардан фойдаланиш нафақат техник тайёргарликни такомиллаштириш, балки спортчиларнинг тактик фикрлаш қобилиятини ривожлантириш имконини ҳам беради. Видео таҳлил жараёнида спортчилар ўз ҳаракатларини рақиб ҳаракатлари билан таққослаш имкониятига эга бўладилар. Бу эса ўйин вазиятларини тез баҳолаш ва мақбул қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиради.

Шунингдек, рақамли технологиялар асосида йиғилган маълумотлар машғулот жараёнини индивидуаллаштириш имконини яратади. Ҳар бир спортчининг техник ҳаракатлари бўйича алоҳида таҳлил ўтказилиши натижасида шахсий ривожланиш дастурлари ишлаб чиқилиши мумкин. Бу эса ёш волейболчиларнинг спорт маҳоратини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

ХУЛОСА

Ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида рақамли технологиялар ва видео таҳлилдан фойдаланиш техник маҳоратини такомиллаштиришнинг самарали воситаларидан бири ҳисобланади. Видео таҳлил ёрдамида техник хатоларни ўз вақтида аниқлаш, ҳаракатларни такомиллаштириш ва спортчиларнинг мустақил таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантириш мумкин.

Педагогик кузатувлар рақамли технологияларни машғулот жараёнига мақсадли татбиқ этиш ёш волейболчилар тайёргарлигининг сифатини оширишга хизмат қилишини кўрсатди.

REFERENCES

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. – Москва: Спорт, 2019.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – Москва, 2020.
3. Пўлатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2021.
4. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўқитувчи, 2015.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. – Тошкент, 2015.
6. Раҳманов Ш.Ю. Бошланғич тайёргарлик босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол). – Термиз: ТерДУ НММ, 2025.
7. Раҳманов Ш.Ю. Ўқув-машқ босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол). – Термиз: ТерДУ НММ, 2026.
8. Керимов Ф.А. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2018.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016.
10. Platonov V.N. The General Theory of Athlete Preparation in Olympic Sport. – Kyiv: Olympic Literature, 2013.
11. FIVB Coaches Manual. – Lausanne: International Volleyball Federation (FIVB), 2021.
12. Hughes M., Franks I. Notational Analysis of Sport. – London: Routledge, 2015.
13. Liebermann D.G., Katz L., Hughes M.D. Advances in the Application of Information Technology to Sport Performance Analysis. Journal of Sports Sciences, 2019.

14. Bartlett R. Introduction to Sports Biomechanics. – London: Routledge, 2018.
15. O'Donoghue P. An Introduction to Performance Analysis of Sport. – London: Routledge, 2020.