

VOLEYBOL O'YININING TEXNIKA VA TAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Almuradova Rohatoy

O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasini letyananti,

Anotatsiya. Ushbu maqolada voleybol o'yinining texnik va taktik jihatlarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. O'yinchilarning texnik mahoratini oshirish, to'g'ri taktik yondashuvni shakllantirish va jamoaviy o'yinni samarali tashkil etish yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy voleybolda qo'llanilayotgan mashg'ulot usullari, o'yin tizimlari va ularning samaradorligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, texnika, taktika, jamoaviy o'yin, mashg'ulot, hujum, himoya, servis, blok, uzatma, motivatsiya, o'yin strukturasi, o'yin texnologiyalari, raqobatbardoshlik, zamonaviy voleybol, o'quv-mashg'ulot jarayoni, o'yin harakatlari, o'yin metodikasi, sport strategiyasi.

Anotation. This article covers the issues of improving the technical and tactical aspects of the game of volleyball. Ways to improve players' technical skills, form the right tactical approach, and effectively organize team play have been analyzed. There has also been a reflection on the training methods used in modern volleyball, the game systems and their effectiveness.

Keywords: volleyball, technique, tactics, team play, training, Attack, Defense, Service, block, transmission, motivation, game structure, Game technologies, competitiveness, modern volleyball, training process, game action, game methodology, sports strategy.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования технических и тактических аспектов игры в волейбол. Проанализированы пути совершенствования технического мастерства игроков, формирования правильного тактического подхода и эффективной организации командной игры. Также были рассмотрены методы тренировок, игровые системы, используемые в современном волейболе, и их эффективность.

Ключевые слова: волейбол, техника, тактика, командная игра, тренировка, атака, защита, подача, блок, передача, мотивация, структура игры, Игровые технологии,

конкурентоспособность, современный волейбол, тренировочный процесс, игровые действия, игровая методика, спортивная стратегия.

Voleybol – dunyo miqyosida eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, u jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. O'yin jarayonida o'yinchilar o'zaro hamkorlikda, tezkor qarorlar asosida harakat qilib, jamoaviy natijaga erishadilar. Bugungi kunda voleybol nafaqat sport musobaqalari darajasida, balki ta'lim tizimida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Voleybol o'yini texnikasi va taktikasi — o'yinchi va jamoaning umumiy tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardir. O'yinchi texnik jihatdan puxta bo'lishi bilan bir qatorda, o'yinni to'g'ri o'qiy olish, vaziyatga mos taktika tanlay bilish, hamda raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Texnik mahorat deganda to'p bilan bajariladigan barcha asosiy harakatlar – xizmat (servis), to'pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok va himoya harakatlari tushuniladi. Taktik mahorat esa o'yin jarayonida bu texnik elementlardan to'g'ri va samarali foydalanish tizimidir. Zamonaviy voleybolda o'yin sur'atining tezlashishi, kombinatsion harakatlarning murakkablashuvi va o'yinchilarning ixtisoslashuvi (libero, pas beruvchi, hujumchi va boshqalar) natijasida texnika va taktikaning uyg'unligini takomillashtirish dolzarb masalaga aylandi. Shu sababli, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy sifatlar, balki texnik va taktik jihatdan mukammal o'rgatish, ularning o'yindagi o'zaro muvofiqligini kuchaytirish zarurdir. Texnik va taktik mashg'ulotlar samarali bo'lishi uchun o'yinchilarning jismoniy yuklamasi ilmiy asosda rejalashtirilishi zarur. Zamonaviy sport fiziologiyasi bo'yicha har bir voleybolchi uchun individual yuklama normasi belgilanadi.

Voleybol o'yinining texnik asoslari texnik tayyorgarlik o'yinchining individual mahoratini ifodalaydi. Har bir texnik elementni mukammal bajarish o'yinning muvaffaqiyatini belgilaydi. **Xizmat (servis)** – o'yinni boshlovchi texnik element bo'lib, to'pni raqib maydoniga yo'naltirish orqali hujumni tayyorlash imkonini beradi. Servis turlari: pastdan, yuqoridan, sakrab va aylanishli xizmatlar. To'pni qabul qilish – himoya jarayonining boshlang'ich bosqichi bo'lib, to'pni aniq pasga aylantirish maqsadida bajariladi. To'pni uzatish (pas berish) – jamoaning hujumini tashkil etuvchi eng muhim elementdir. Pasning aniqligi hujumchi uchun qulaylik yaratadi. Hujum zarbasi – o'yinning asosiy hujumiy harakati. To'pni raqib maydoniga kuch bilan yo'naltirish orqali ochko olish imkoniyati yaratiladi. To'siq qo'yish (blok) – raqibning hujum zarbasiga qarshi himoya chorasidir. To'g'ri joylashish, sakrash va qo'l holati blok samaradorligini oshiradi. Himoya harakatlari – orqa chiziq o'yinchilarining to'pni maydonda ushlab

qolishdagi koordinatsiyalashgan harakatlarini o'z ichiga oladi. Har bir texnik elementni mukammallashtirish uchun maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilishi kerak. O'yinchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda takroriy mashqlar, simulyatsion mashg'ulotlar, video tahlil va individual ish katta ahamiyatga ega.

Voleybol o'yinining taktik asoslari. Taktika — bu jamoaning o'yinni tashkil etish va boshqarish strategiyasi bo'lib, u o'yinchilarning o'zaro joylashuvi, harakatlanish tartibi, o'yin vaziyatini tahlil qilish hamda raqibning harakatlariga qarshi javob choralari orqali ifodalanadi. Voleybolda hujum va himoya taktikasi farqlanadi: Hujum taktikasi: tezkor kombinatsiyalar, aldov harakatlari, o'rta va yon chiziqdan hujumlar, "aldama zarba" (finte) kabi usullar orqali amalga oshiriladi. Himoya taktikasi: to'siq qo'yish, orqa chiziqda joylashish, xizmatni qabul qilish va qarshi hujumni shakllantirishdan iborat.

Texnika va taktika uyg'unligini takomillashtirish yo'llari.

- Texnik elementlarni o'yin sharoitida mashq qilish (real holatlarda mashqlar).
- Taktik kombinatsiyalarni simulyatsiya asosida o'rganish.
- Video tahlil orqali xatolarni aniqlash va tuzatish.
- O'yinchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish.
- Jamoaviy muloqotni kuchaytirish va o'yin davomida o'zaro ishonchni shakllantirish.

Voleybol texnikasi deganda o'yinchining to'p bilan bajaradigan barcha harakatlari — xizmat (servis), qabul qilish, uzatish (pas), hujum zarbasi, blok va himoya harakatlari tushuniladi. Texnika o'yinning samaradorligini belgilaydi, shuning uchun uni mukammal egallash har bir sportchining asosiy vazifasidir. O'yinchilarning **mikroharakatlari** (oyoq joylashuvi, tana og'irlik markazining boshqaruvi) yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda; **Sakrash texnikasi** biomekanik tahlil asosida takomillashgan, bunda o'yinchi kam kuch sarflab maksimal balandlikka erishadi; **Qo'l zarbasi burchagi** to'pning tezligi va traektoriyasiga bevosita ta'sir qiladi, shu sababli individual zarba texnikasi ishlab chiqiladi. Xalqaro voleybol amaliyotida texnika va taktika bo'yicha ilg'or tajribalar mavjud. Masalan: Yaponiyada o'yinchilarning reaksiya tezligini oshirish uchun "mikroreaksiya lampalari" bilan mashq o'tkaziladi; Italiyalik murabbiylar o'yinchilarning ko'rish maydonini kengaytirish uchun "vizual fokus mashqlari"ni qo'llashadi; Braziliya jamoalari esa improvizatsion kombinatsiyalar orqali o'yinda kutilmagan harakatlarni ko'paytiradi, bu raqibni chalg'itishning samarali usuli hisoblanadi. Zamonaviy voleybolda o'yin tizimlari murakkablashib bormoqda. Avvallari 4–2 yoki 5–1 tizimlari keng qo'llanilgan bo'lsa, endilikda "**gibrid tizimlar**" va "**rotatsion kombinatsiyalar**" paydo bo'lgan. Bu tizimlarda o'yinchilar harakatini qat'iy rollar emas, balki o'yindagi holat belgilaydi. "Rotatsion himoya" tizimida orqa chiziq o'yinchisi zarba yo'nalishiga qarab joylashuvini tez o'zgartiradi. "Dinamik hujum"

tizimida esa hujumchi to'p uzatilishidan oldin raqib blokini chalg'itish uchun pozitsiyasini o'zgartiradi.

Texnikani takomillashtirish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi: maxsus takroriy mashqlar tizimi; video tahlil yordamida xatolarni aniqlash; individual mashg'ulotlar orqali zarba va qabul sifatini oshirish; mashg'ulotlarda simulyatsion (o'yin holatiga yaqin) mashqlarni qo'llash. Voleybol o'yinida har bir o'yinchi nafaqat jismoniy, balki **aqlan faol** bo'lishi zarur. Zamonaviy sport psixologiyasi shuni ko'rsatadiki, yuqori natijaga erishgan voleybolchilar o'yin davomida **tezkor qaror qabul qilish** qobiliyatiga ega. Masalan, to'pni qabul qilayotgan paytda o'yinchi bir necha variantni bir vaqtda tahlil qiladi: to'pning traektoriyasi, raqibning joylashuvi, jamoadoshlarning harakati va o'zi uchun eng xavfsiz uzatma burchagini. Voleybol jamoaviy o'yin bo'lgani uchun o'yinchilarning bir-birini tushunishi natijaga bevosita ta'sir qiladi. Samarali jamoalar odatda **kommunikatsiya tizimini** mukammal yo'lga qo'ygan bo'ladi. Shuningdek, o'yin davomida **psixologik uyg'unlik** ham muhim. Murabbiylar o'yinchilarning bir-birini ruhlantirishi, o'yinda motivatsiyani yo'qotmasligi uchun "musobaqaviy muloqot" metodikasini o'rgatadilar. Bu usulda jamoa ichida faqat ijobiy so'zlar va ruhlantiruvchi iboralar ishlatiladi. Voleybol o'yinining texnika va taktikasi doimiy ravishda yangilanib, ilmiy tahlil va innovatsion metodlar bilan boyib bormoqda. Texnik harakatlar aniq va avtomatik, taktika esa moslashuvchan va tezkor bo'lishi kerak. Murabbiylar va o'yinchilar o'rtasida o'zaro ishonch, jamoaviy uyg'unlik, raqibni chuqur tahlil qilish va zamonaviy texnologiyalarni tatbiq etish — bu o'yinni yuqori bosqichga olib chiqadigan asosiy omillardir.

Voleybol o'yinining texnika va taktikasi doimiy o'sishda bo'lmoqda. Ilmiy yondashuv, raqamli tahlil, biomekanik va psixologik usullarni birlashtirish orqali o'yinchilarning individual va jamoaviy samaradorligini oshirish mumkin. Shuningdek, har bir o'yinchi o'z roliga mos texnik repertuarni kengaytirishi, murabbiy esa o'yin tizimini raqibning o'yin uslubiga qarab moslashtira olishi zarur. Voleybol o'yinining texnika va taktikasi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularni doimiy takomillashtirib borish sport natijalarining o'sishiga olib keladi. Har bir o'yinchi texnik jihatdan mukammal, taktik jihatdan esa fikrlovchan bo'lishi kerak. Shu tarzda jamoa yutuqlarga erishadi va o'yin samaradorligi oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A. **Voleybol asoslari.** – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
2. Rasulov B., Qodirov I. **Sport o'yinlarida texnika va taktika.** – Samarqand: Zarafshon

- nashriyoti, 2020.
3. Qahhorov A., G'aniev R. **Voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi.** – Toshkent: Istiqlol, 2019.
4. Nurmatov M. **Sport mashg'ulotlarida zamonaviy yondashuvlar.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
5. Azizov J. **Jismoniy tayyorgarlik nazariyasi va amaliyoti.** – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.