
**MALAKALI VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK
HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING SAMARALI
USULLARI**

Siddiqova Feruza Abdulxayevna

Namangan davlat pedagogika instituti, mustaqil izlanuvchi

Izzatullayev Alisher Muxtorjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Ahmadjonov Humoyun Pahlavon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Annotatsiya: *ushbu maqolada malakali voleybolchilarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishning samarali usullari o'rganilgan. Mashg'ulot jarayonida texnik va taktik elementlarni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalar va zamonaviy yondashuvlar yordamida amalga oshirilishi tahlil qilingan. Shuningdek, video tahlil va statistik ma'lumotlardan foydalangan holda mashg'ulot natijalari baholangan. Tadqiqot natijalari texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda samarali usullarni qo'llashning yuqori natijalarga olib kelishini ko'rsatdi. Ushbu maqolada keltirilgan tavsiyalar kelgusidagi mashg'ulotlarni yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.*

Kalit so'zlar: *voleybol, texnik-taktik harakatlar, mashg'ulot usullari, innovatsion texnologiyalar, video tahlil, statistik ma'lumotlar, o'yin rivojlantirish, samaradorlik.*

**EFFECTIVE METHODS FOR IMPROVING THE TECHNICAL-
TACTICAL MOVEMENTS OF SKILLED VOLLEYBALL PLAYERS**

Abstract: *this article explores effective methods for improving the technical-tactical movements of skilled volleyball players. The focus is on developing technical and tactical elements through the use of innovative*

technologies and modern approaches during training sessions. Additionally, video analysis and statistical data were used to evaluate the training outcomes. The research results demonstrate that applying effective methods for enhancing technical-tactical movements leads to significant improvements. The recommendations provided in this article can help organize future training sessions more effectively.

Keywords: *volleyball, technical-tactical movements, training methods, innovative technologies, video analysis, statistical data, game development, effectiveness.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlari, butun dunyo bo'ylab tobora ommalashib bormoqda. O'zbekistonda ham sportni rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 24-noyabrdagi PQ-4896-sonli „O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida“ qarori¹ sport turlarini rivojlantirish, yoshlar va professional sportchilar uchun zaruriy sharoitlarni yaratish bo'yicha keng qamrovli chora-tadbirlarni amalga oshirishga qaratilgan. Ayniqsa, texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish voleybolchilar uchun yuksak natijalarga erishishning kalitidir. Shu sababli malakali voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish mavzusi bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

Voleybol sportida texnik va taktik harakatlarning o'ziga xos ahamiyati bor. Har bir o'yinchi o'z pozitsiyasida optimal o'yin ko'rsatishi uchun texnik ko'nikmalarni takomillashtirish va jamoaviy taktika bilan uyg'unlashgan holda harakat qilish juda muhim. Texnik-taktik tayyorgarlikni samarali usullar orqali rivojlantirish jamoaning umumiy natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu jarayonni amalga oshirishda mashg'ulot jarayonida yangi usullar va texnologiyalar, xususan, video tahlil, statistika asosida o'yin tahlili, shuningdek, individual yondashuvlar muhim o'rin tutadi.

¹O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 24-noyabrdagi PQ-4896-sonli „O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida“ qarori
www.tadqiqotlar.uz

Innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali o'yin jarayonlarini chuqur tahlil qilish va statistik ma'lumotlar asosida strategiyalar ishlab chiqish mumkin. Video tahlil orqali sportchilarning texnik harakatlarini qayta ko'rib chiqish va xatolarni aniqlash, shuningdek, taktik rejalashtirishda aniq yechimlarni topish imkoniyati yaratiladi.

Malakali voleybolchilarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish usullari. Sportni rivojlantirish bugungi kunda davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2020-yil 24-noyabrda imzolangan "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratmoqda. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari, shu jumladan, voleybolchilarni tayyorlashning zamonaviy usullarini qo'llash va texnik-taktik tayyorgarligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi [2].

Voleybolchilar uchun texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omil hisoblanadi. Texnik harakatlar sportchilarga o'yinda samarali ishtirok etish imkonini bersa, taktik harakatlar raqibni o'ylangan strategiya orqali yengishda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun voleybolchilarni tayyorlashda texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor berish lozim.

Mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishning samarali usullari qatoriga innovatsion texnologiyalar va zamonaviy yondashuvlar kiradi. Xususan, video tahlil va statistika asosida tahlil qilish texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi. Video tahlil vositasida o'yinchi harakatlari qayta ko'riladi, bu esa mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatishga imkon beradi. Shuningdek, o'yin davomida raqib jamoaning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va ularga qarshi samarali taktika ishlab chiqish mumkin.

Texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash uchun individual yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. Har bir o'yinchining o'ziga xos xususiyatlariga qarab

mashg'ulot jarayonini tashkil etish, ularga mos texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish orqali jamoaning umumiy natijalari yaxshilanadi [3].

Malakali voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishning asosiy tamoyillari. Voleybolchilarni yuqori darajada tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarni mukammallashtirish muhim vazifa hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik nafaqat o'yin ko'nikmalarini mustahkamlash, balki o'yinchilarning maydon ustida to'g'ri qarorlar qabul qilish, vaziyatni tez tahlil qilish va raqibning harakatlariga samarali javob berish imkoniyatini yaratadi. Shuning uchun voleybolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali usullardan foydalanish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda birinchi navbatda har bir o'yinchining individual imkoniyatlarini tahlil qilish va unga mos mashg'ulot dasturini tuzish muhimdir. Texnik jihatdan kuchli sportchilar o'yinda aniqroq harakat qila olishlari va murakkab vaziyatlarda ham yuqori samaradorlikni saqlab qolishlari bilan ajralib turadi. Shu sababli, texnik elementlarni takomillashtirish uchun maxsus individual mashg'ulotlar o'tkazilishi lozim [5].

Mashg'ulot jarayonida jamoaviy taktika ustida ishlash ham katta ahamiyatga ega. Jamoaning har bir a'zosi o'z pozitsiyasida to'g'ri harakat qilish bilan birga, boshqa o'yinchilar bilan uyg'unlashgan holda o'ynashi kerak. Bu o'yin natijalarini yaxshilash va har bir sportchining o'z rolini to'g'ri bajarishiga yordam beradi. Shuningdek, mashg'ulotlarda turli o'yin senariylari bilan ishlash, o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish va jamoaviy strategiyalarni sinovdan o'tkazish orqali taktik tayyorgarlikni kuchaytirish mumkin.

Zamonaviy sport texnologiyalari, masalan, video tahlil va raqamli simulyatsiyalar, o'yin davomida sportchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Video tahlil orqali o'yinchilarning harakatlarini qayta ko'rib chiqish va mashg'ulotlarda aniqlangan kamchiliklarni tuzatishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlarni o'tkazish samarali natijalarga olib keladi.

Texnik-taktik harakatlar voleybolchilar uchun asosiy mahorat hisoblanadi, chunki bu sportchilar maydon ustida qanday harakat qilishlari, raqibga qarshi qanday javob berishlari va jamoaviy o'yinni qanday olib borishlariga bevosita ta'sir qiladi. Texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin davomida to'g'ri harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirsa, taktik tayyorgarlik esa ularning o'yin jarayonida strategik qarorlar qabul qilish imkoniyatini oshiradi.

Texnik-taktik harakatlarni yaxshilashda individual mashg'ulotlar bilan birga jamoaviy mashg'ulotlar ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirish orqali ularning texnik ko'nikmalari mustahkamlanadi, jamoaviy mashg'ulotlar esa bir-biriga moslashgan holda ishlash ko'nikmasini oshiradi [6].

Mashg'ulot jarayonida zamonaviy usullar, masalan, video tahlil, texnik-taktik xatolarni aniqlash va ularni tuzatishga imkon beradi. Bu usullar orqali voleybolchilarning o'yin darajasi sezilarli darajada oshirilishi mumkin.

XULOSA

Malakali voleybolchilarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish sportdagi muvaffaqiyat uchun muhim omillardan biridir. Texnik-taktik tayyorgarlik sportchilarning nafaqat jismoniy ko'nikmalarini oshiradi, balki ularning o'yinda to'g'ri va tezkor qarorlar qabul qilishini ta'minlaydi. Shu sababli, bu jarayonni samarali tashkil etish o'yin natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik va taktik elementlarni rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida individual va jamoaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish eng samarali usullardan biridir. Texnik harakatlarni takomillashtirishda o'yinchilarning individual imkoniyatlariga e'tibor qaratish, ularning zaif tomonlarini aniqlash va bartaraf etish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Shu bilan birga, jamoaviy taktika ustida ishlash sportchilarning bir-biriga moslashgan holda o'ynashini va jamoaviy strategiyalarni muvaffaqiyatli amalga oshirishini ta'minlaydi.

Zamonaviy texnologiyalar, xususan, video tahlil va statistik

ma'lumotlardan foydalanish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada samarali qilish imkonini beradi. Video tahlil orqali mashg'ulot jarayonida texnik xatolarni ko'rib chiqish va ularni tuzatish o'yin sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish orqali samarali strategiyalar ishlab chiqish imkoniyati ham yaratiladi.

Xulosa qilib aytganda, malakali voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda zamonaviy yondashuvlar, texnologiyalar va to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar katta ahamiyatga ega. Ushbu usullarni qo'llash sportchilar va jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va ularga yuqori darajada o'ynash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 24-noyabrdagi PQ-4896-sonli „O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori.
2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
3. Азизов С. В., Габдуллина А. З. ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПРИНТЕРОВ //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 120-124.
4. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ //Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020. – 2020. – С. 38-39.
5. Болтобаев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – Т. 24.
6. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE

IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 755-759.

7. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.

9. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2(3), 29-33.

10. Сатиев, Ш. К., & Азизов, С. В. (2022). ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ. *Scientific Impulse*, 1(3), 323-327.

11. qizi Shamsitdinova, Mahliyo Faxritdin. "UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI." *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING* 1.9 (2022)

12. Valievich A. S., Azizdjon O. SPRINTERLAR MASHG'ULOTLARINI MAXSUS REJIMLAR ASOSIDA TASHKILLASHTIRISH USULLARI //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 115-119.