

VOLEYBOLDA TAKTIK TAYYORGARLIK

*Sirojev Shoxrux**Osiyo Xalqaro Universiteti**Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi**Email: sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz*

Annotatsiya: Voleybol – bu nafaqat jismoniy mahorat va kuch, balki aql, tezkorlik va jamoaviy hamjihatlikning uyg'unligi. Har bir pas – ishonch, har bir zarba – strategiya, har bir g'alaba esa mehnat va fidoyilikning mevasi. Bu o'yin yurak bilan his qilinadi, jamoa bilan yutib olinadi va har bir to'p maydonning har bir qarichida jonlanadi. Ushbu maqolada voleybol o'yinini taktik tayyorgaligi va uning ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, taktik, jismoniy mashqlar, hujum, himoya, texnika, tajriba.

Kirish

Voleybol — bu nafaqat jismoniy zo'rlik, balki aqliy va taktik mahoratni ham talab qiladigan sport turi. Taktik tayyorgarlik voleybolda muvaffaqiyatning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u jamoa va individual o'yinchilarning o'yin davomida qanday harakat qilishini belgilaydi. Taktik tayyorgarlikning maqsadi — raqibning zaif tomonlaridan foydalanish, o'z kuchli tomonlarini namoyon qilish va o'yin natijasini optimallashtirishdir. Ushbu maqolada voleybolda taktik tayyorgarlikning asosiy jihatlari, usullari va amaliy qo'llash yo'llari haqida to'xtalanamiz.

Voleybolda taktik tayyorgarlik.

Taktik tayyorgarlikning asosiy tushunchalari:

Taktik tayyorgarlik — bu o'yin oldidan va o'yin davomida qo'llaniladigan strategiyalar va usullar majmui. Uning asosiy vazifasi — jamoa va individual o'yinchilarning o'yin davomida qanday harakat qilishini rejalashtirish va ularni amaliyotda qo'llashdir. Taktik tayyorgarlik quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- Raqibni tahlil qilish: Raqib jamoa va individual o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash.
- O'z jamoasining imkoniyatlarini baholash: Jamoa a'zolarining jismoniy, texnik va psixologik holatini tahlil qilish.
- O'yin rejasini ishlab chiqish: Raqibga qarshi eng samarali strategiyani tanlash.
- O'yin davomida moslashuvchanlik: O'yin jarayonida taktikani o'zgartirish va yangi vaziyatlarga tezda moslashish.

Taktik tayyorgarlik – bu murabbiy va o'yinchilarning o'zaro kelishilgan rejalar asosida o'yin jarayonini boshqarish jarayonidir. Ushbu tayyorgarlik quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

- **Rejalashtirish va strategiya:** Har bir o'yinga tayyorgarlik davomida murabbiylar raqib jamoaning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilib, o'z strategiyasini ishlab chiqadilar.
- **Pozitsion o'yin va joylashuv:** Har bir o'yinchining maydondagi roli va joylashuvi aniq belgilangan bo'lib, bu jamoaviy o'zaro hamkorlikni ta'minlaydi.
- **Taktik vaziyatlarni boshqarish:** O'yin davomida yuz berayotgan vaziyatlarni tezda tahlil qilib, mos choralar ko'rish imkoniyati.
- **Kommunikatsiya:** Jamoa o'rtasidagi samarali aloqa va signalizatsiya o'yinda taktik qarorlarni amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Index: *google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.*

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Bu tushunchalar asosida shakllangan taktika, jamoaning individual qobiliyatlarini yagona tizimga birlashtiradi.

Raqibni tahlil qilish.

Taktik tayyorgarlikning eng muhim bosqichlaridan biri — bu raqibni chuqur tahlil qilish. Raqib jamoasining o‘yin uslubi, individual o‘yinchilarning kuchli va zaif tomonlari, ularning zarba va bloklardagi uslublari kabi jihatlarni o‘rganish kerak. Raqibni tahlil qilish orqali quyidagi savollarga javob topish mumkin:

- Raqibning asosiy hujumkor va himoyaviy strategiyalari qanday?
- Qaysi o‘yinchilar eng ko‘p zarba beradi yoki blok qiladi?
- Raqibning zaif tomonlari qayerda? (masalan, qanot hujumlari, orqa chiziq himoyasi)
- Raqibning psixologik holati qanday? (masalan, ular tez tushkunlikka tushadimi yoki bosim ostida qanday o‘ynaydi?)

Raqibni tahlil qilish uchun video tahlillar, statistik ma’lumotlar va oldingi uchrashuvlardagi tajribalardan foydalanish mumkin.

O‘z jamoasining imkoniyatlarini baholash.

Raqibni tahlil qilish bilan bir qatorda, o‘z jamoasining imkoniyatlarini baholash ham muhimdir. Bunda quyidagi jihatlarni hisobga olish kerak:

- Jismoniy holat: O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, charchoq darajasi va jarohatlar holati.
- Texnik mahorat: O‘yinchilarning zarba, blok, pas va qabul qilish kabi texnik ko‘nikmalari.
- Psixologik holat: O‘yinchilarning bosim ostida qanday harakat qilishi, jamoa ruhi va o‘yin oldidagi motivatsiyasi.

O‘z jamoasining imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash orqali eng samarali taktikani tanlash va o‘yinchilarni o‘zlarining kuchli tomonlarini namoyon qilishga yo‘naltirish mumkin.

O‘yin rejasini ishlab chiqish.

Raqibni tahlil qilish va o‘z jamoasining imkoniyatlarini baholashdan so‘ng, o‘yin rejasini ishlab chiqish bosqichi keladi. O‘yin rejasini quyidagi jihatlarni o‘z ichiga olishi kerak:

- Boshlang‘ich tarkib: Qaysi o‘yinchilarni boshlang‘ich tarkibga kiritish va ularning o‘yin davomida qanday rol o‘ynashi.
- Hujum strategiyasi: Qanday hujum usullarini qo‘llash (masalan, tezkor hujumlar, orqa chiziq hujumlari).
- Himoya strategiyasi: Blok va qabul qilishda qanday usullarni qo‘llash.

Jamoaviy hamkorlik.

Taktik tayyorgarlik jarayonida har bir o‘yinchining o‘ziga xos roli bo‘ladi. Murabbiy o‘yinchilarning kuchli tomonlarini aniqlab, ularni ma’lum vazifalar asosida joylashtiradi. Masalan:

- **Himoyachilar** – raqib hujumini to‘xtatish va bloklash vazifasini bajaradi.
- **Hujumchilar** – to‘pni tez va aniq hujumga chiqarish orqali golga erishish uchun mas’ul.
- **Pas beruvchilar** – o‘yin jarayonida o‘zaro aloqani ta’minlab, to‘pni kerakli o‘yinchiga yetkazishadi.

Jamoaviy hamkorlikni kuchaytirish uchun murabbiylar maxsus mashg'ulotlar, simulyatsion o'yinlar va video tahlillarni o'tkazadilar. Bu jarayon o'yinchilarga o'zaro ishonchni oshirish va sahnada tez qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Taktik tayyorgarlikning psixologik ahamiyati.

O'yindagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan ruhiy holat va psixologik tayyorgarlikka bog'liq. Taktik tayyorgarlik orqali:

- **O'yinchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi:** Belgilangan rejalar va strategiyalar o'yinchilarga vaziyatga tayyorlanish hissini beradi.
- **Stress va bosimni kamaytirish:** Rejalashtirilgan taktika o'yinchilarga bosim ostida to'g'ri qarorlar qabul qilish imkoniyatini yaratadi.
- **Jamoaviy ruhni mustahkamlash:** Taktik mashg'ulotlar va rejalashtirilgan o'yin strategiyalari jamoa ichidagi ishonchni va birdamlikni oshiradi.

Shu tarzda, psixologik tayyorgarlik o'yinga bo'lgan yondashuvni yaxshilaydi va murabbiylar tomonidan belgilangan taktik rejalarining muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar va amaliyotlar.

Taktik tayyorgarlikni mustahkamlash uchun maxsus mashg'ulotlar tashkil etiladi. Ularning asosiy jihatlari quyidagilar:

- **Vaziyatli mashg'ulotlar:** Real o'yin sharoitlarini taqlid qiluvchi mashg'ulotlar orqali o'yinchilar taktika ko'nikmalarini oshiradilar.
- **Simulyatsion o'yinlar:** Har xil o'yin senariylari va vaziyatlarni qayta-qayta sinab ko'rish orqali strategiyalarni mukammallashtirish.
- **Video tahlil:** O'tgan o'yinlar va mashg'ulotlar materiallari tahlil qilinib, xatolar va muvaffaqiyatli qarorlar aniqlanadi.

Bu mashg'ulotlar nafaqat o'yinchilarning texnik va taktik qobiliyatlarini rivojlantiradi, balki jamoaviy muloqotni va o'zaro anglashuvni ham mustahkamlaydi.

O'yin strategiyalarining moslashuvchanligi

Voleybol o'yini doimiy ravishda o'zgarib turadigan sharoitlarda olib boriladi. Shu sababli, taktika ham moslashuvchan bo'lishi zarur:

- **Raqibning o'zgaruvchan uslublari:** Har bir o'yinda raqib jamoaning kuchli tomonlari va strategiyalarini hisobga olgan holda reja tuziladi.
- **O'zgaruvchan vaziyatlarga tez moslashish:** O'yin davomida yuz berayotgan kutilmagan vaziyatlarga qarshi o'yinchilar tezkor qarorlar qabul qilishga o'rganishlari lozim.
- **Strategik innovatsiyalar:** Murabbiylar yangi taktika va strategiyalarni ishlab chiqish orqali o'z jamoalarini raqibdan oldinroq tayyorlashga intiladi.

Moslashuvchanlik strategiyalarni yanada samarali qiladi va o'yinda raqibga nisbatan ustunlikni ta'minlaydi.

Taktik tayyorgarlik va muvaffaqiyatli o'yin

Taktik tayyorgarlik jamoaning o'yindagi natijalariga beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Quyidagi jihatlar muvaffaqiyat kalitini tashkil etadi:

- **Rejalashtirilgan o'yin sxemalari:** Aniq belgilangan sxema va strategiyalar o'yinchilarga o'zaro hamkorlikni kuchaytiradi.
- **Tezkor qaror qabul qilish:** Mashg'ulotlar va strategik tayyorgarlik o'yinchilarga o'zaro sinxronlashtirilgan harakat qilish imkonini beradi.
- **Raqib ustidan psixologik ustunlik:** Jamoaviy tayyorgarlik va strategik rejalashtirish raqibning noaniqliklariga olib kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida ustunlikni ta'minlaydi.

O'yin davomida to'g'ri reja va taktika qo'llanilishi, o'yinchilarning shaxsiy va jamoaviy qobiliyatlarini birlashtirishi, hamda murabbiylarning tajribasi va strategik yondashuvi o'yinning natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Voleybol taktik tayyorgarlik nafaqat texnik va jismoniy tayyorgarlikning bir qismi, balki o'yindagi muvaffaqiyatning asosiy omilidir. Har bir murabbiy va o'yinchi taktika, reja, strategiya va o'zaro muloqot orqali o'z o'yinini mukammallashtirishi lozim. Ushbu maqolada ko'rib chiqilgan jihatlar shuni ko'rsatadiki, puxta tayyorgarlik va strategik rejalashtirish o'yin natijasiga beqiyos ta'sir ko'rsatadi va muvaffaqiyat kalitidir.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 50–60.
- 2.Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.
- 3.Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
- 4.Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 97–106.
- 5.Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 107–120.
- 6.Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Modern Science and Research, 2(10), 235–243.
- 7.Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 215–225.
- 8.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. Modern Science and Research, 3(1), 318–326.
- 9.Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 176–188.
- 10.Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. Modern Science and Research, 3(2), 353–361.
- 11.Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.
- 12.Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. International Bulletin of Engineering and Technology, 4(3), 84-88.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

- 13.Sirojev, S. (2024). SOCIOLOGY OF DISABILITY AND SPORTS. Modern Science and Research, 3(2), 544-552.
- 14.Sirojev, S. (2024). THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES AND ACTION GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. Modern Science and Research, 3(2), 536-543.
- 15.Sirojev, S. (2024). PEOPLE'S ACTION GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN. Modern Science and Research, 3(2), 528-535.
- 16.Sirojev, S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE QUALITY OF THE BALL IN THE GAME OF VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 3(2), 521-527.
- 17.Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVROPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.
- 18.Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. Journal of Universal Science Research, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
- 19.Ismoilov, H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
- 20.Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. Educational Research Universal Sciences, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637> 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
- 22.Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 2(2), 278-
- 23.Nuriddin o'g'li, H. I. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI.