

## 15–16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Mansurov Bobur Mansurovich

Oriental universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15676364>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada 15–16 yoshli voleybolchilar uchun texnik va taktik harakatlarni rivojlantirishning usullari, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali metodlar, yosh xususiyatlariga mos yondashuvlar yoritilgan. Voleybolchilarni tayyorlashda individual yondashuv va o'yin faoliyatini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** voleybol, texnik-taktik harakatlar, o'smir sportchilar, mashg'ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik.

### Kirish

Bugungi globallashtirish davrida sport sohasining jadal rivojlanishi har bir sport turida yuqori darajadagi raqobatni yuzaga keltirmoqda. Bu esa sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki texnik va taktik ko'nikmalarning puxta egallanishini, shuningdek, aqliy va emotsional barqarorlikni ham talab qiladi.

Ayniqsa, jamoaviy sport turlari — voleybol, futbol, basketbol kabi o'yinlarda o'zaro muvofiqlik va jamoaviy hamkorlik asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, voleybol sport turini o'rganayotgan o'smir yoshdagi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish va uni muntazam takomillashtirib borish dolzarb masala hisoblanadi. 15–16 yosh davri sportchi shaxsining jismoniy va psixologik jihatdan yetuklashish bosqichi bo'lib, bu davrda o'zlashtirilgan texnik va taktik ko'nikmalar sportchining keyingi faoliyatida mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Shu sababli bu yoshdagi voleybolchilarning harakat koordinatsiyasi, tezligi, muvozanati, qaror qabul qilish tezligi, jamoaviy o'yin madaniyati kabi jihatlar ustida ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida ishlash muhim ahamiyatga ega.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, samarali mashg'ulotlar tizimi, bosqichma-bosqich o'rgatish metodlari va yoshga moslashtirilgan individual yondashuvlar voleybolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishda ijobiy natija beradi.

Voleybol o'yinida to'g'ri joylashish, xizmat ko'rsatish, zarba berish, blok qo'yish va himoyalash kabi elementlar o'zaro uyg'unlashgandagina jamoa yuksak darajada o'ynay oladi.

Ushbu maqolada 15–16 yoshli voleybolchilarni texnik-taktik tayyorgarlik jihatidan samarali tayyorlash usullari, mashg'ulot strukturasining ilmiy asoslari, yoshga mos psixofiziologik yondashuvlar hamda mashg'ulot jarayonini baholash mezonlari atroflicha tahlil qilinadi.

Maqsad — o'quvchi-sportchilarni yuqori darajadagi o'yin faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan nazariy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdir.

### Adabiyotlar sharhi

Voleybol o'yinining texnik va taktik jihatlarini chuqur o'rganish bo'yicha bir qator olimlar tomonidan muhim ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Jumladan, I. Xasanovning “Voleybol asoslari” (2022) nomli qo‘llanmasida o‘yinchilarni texnik jihatdan tayyorlash bosqichlari, harakat koordinatsiyasi, pozitsion joylashuv va servislari ustida ishlash metodikasi keng yoritilgan. Muallif texnik mashqlarning bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi orqali o‘rgatish samaradorligini oshirish mumkinligini ta’kidlaydi.

Raufov A. tomonidan yozilgan “Yosh sportchilar bilan ishlashning nazariyasi va amaliyoti” (2020) asarida o‘smir sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlari, ularga individual yondashuv zarurati, yoshga xos motivatsiya mexanizmlari ilmiy asosda ko‘rsatib berilgan.

Ushbu manba aynan 15–16 yoshli sportchilarning intensiv mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati va moslashuv darajasini hisobga olish zarurligini urg‘ulaydi.

Xalqaro darajadagi muhim manbalardan biri — **FIVB Coaching Manual (2021)** bo‘lib, unda voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi uchun tavsiya etilgan ilg‘or mashg‘ulot uslublari, nazorat va baholash mezonlari, jamoaviy o‘yinlar strategiyasi haqida aniq va aniq ko‘rsatmalar berilgan.

Ayniqsa, xizmat turlarining (float serve, jump serve) o‘rgatilishi va himoyaviy pozitsiyalarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi alohida e‘tiborga molikdir.

Shuningdek, B. Karimovning “Sportchilarning psixologik tayyorgarligi” (2023) nomli tadqiqotida mashg‘ulot jarayonida sportchilarning psixologik holatini nazorat qilish, stressni boshqarish va ijobiy muhit yaratish uslublari yoritilgan. Ushbu yondashuv 15–16 yoshdagi o‘smirlarning emotsional barqarorligi va jamoada o‘zini erkin tutishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mahalliy mualliflardan Murtazaliev Sh. tomonidan yozilgan “Sport metodikasi asoslari” (2019) kitobida mashg‘ulot rejalashtirish, davriy yuklama berish, mashg‘ulot mazmunining yoshga moslashtirilgan strukturasi tuzish kabi masalalar yoritilgan. Muallif voleybolchilarda o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishda didaktik tamoyillarni hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar voleybolchilarni tayyorlash jarayonida kompleks yondashuv zarurligini, bunda texnik, taktik, jismoniy va psixologik jihatlarining uyg‘unligi muhimligini ko‘rsatmoqda.

Biroq aynan 15–16 yoshli voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini chuqur va tizimli o‘rganishga doir ilmiy ishlar soni nisbatan kam. Shu sababli, mazkur maqola ushbu bo‘shliqni to‘ldirishga xizmat qilishi mumkin.

## **ASOSIY QISM**

### **1. 15–16 yoshli sportchilarning rivojlanish xususiyatlari**

Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishda ularning fiziologik va psixologik rivojlanish bosqichlari inobatga olinishi zarur. 15–16 yosh oralig‘i — bu o‘smirlikning o‘rtacha bosqichi bo‘lib, organizmda muhim o‘zgarishlar sodir bo‘ladi: mushak massasining ortishi, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish funksiyalarining kuchayishi, nerv tizimi faoliyatining barqarorlashuvi, emotsional o‘zgaruvchanlik kamayishi kuzatiladi.

Bu yoshdagi voleybolchilar murabbiy ko‘rsatmalarini tez va sifatli o‘zlashtirishga moyil bo‘lishadi. Ular bilan individual yondashuv asosida ishlash, motivatsiya va ijobiy rag‘batlantirishdan samarali foydalanish natijadorlikni oshiradi.

Ayniqsa, har bir sportchining texnik va taktik ko'nikmalari rivojlanish sur'ati turlicha bo'lganligi sababli, mashg'ulot jarayoni differensial yondashuv asosida tashkil qilinishi maqsadga muvofiqdir.

## **2. Texnik harakatlarni shakllantirish bosqichlari**

Voleybol o'yinining asosiy texnik elementlari quyidagilardan iborat:

- to'pni yuqoridan va pastdan uzatish (uzatmalar),
- qabul qilish,
- servislar (oddiy va murakkab xizmatlar),
- blok qo'yish,
- zarba berish (hujumchi zarbasi).

Har bir texnik harakat quyidagi bosqichlarda o'rgatiladi:

- **Tanishuv bosqichi** – harakat mexanikasi tushuntiriladi va sekin suratda takrorlanadi.
- **Takrorlash bosqichi** – harakatlar mashqlar orqali takroran mustahkamlanadi.
- **Automatizatsiya bosqichi** – real o'yin sharoitida bajarilishi mashq qilinadi.
- **O'yinli holatda qo'llash** – harakat to'liq o'yin jarayonida takomillashtiriladi.

Masalan, 15 yoshli o'yinchiga to'pni yuqoridan qabul qilish harakati o'rgatilayotganda avval statik holatda mashq qilinadi, keyin esa xizmat va hujum harakatlari paytida qo'llash mustahkamlanadi.

Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

## **3. Taktik ko'nikmalarni shakllantirish**

Taktika — bu o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish, jamoa bilan muvofiqlikda harakat qilish va holatga mos joylashuvni anglatadi. Taktik yondashuvlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **O'yin joylashuvi va rotatsiya** (6x6 tizimda pozitsiyalash),
- **Jamoaviy himoya strategiyalari** (bloklash, zona bo'yicha harakatlanish),
- **Hujum kombinatsiyalari** (tezkor uzatma va zarba uyg'unligi),
- **Taktik fikrlashni rivojlantirish** (qarshi jamoaning harakatlarini tahlil qilish va unga mos javob strategiyalarini ishlab chiqish).

Bunda mashg'ulotlarda video tahlil, simulyatsion holatlar, rolli o'yinlar qo'llanishi foydalidir.

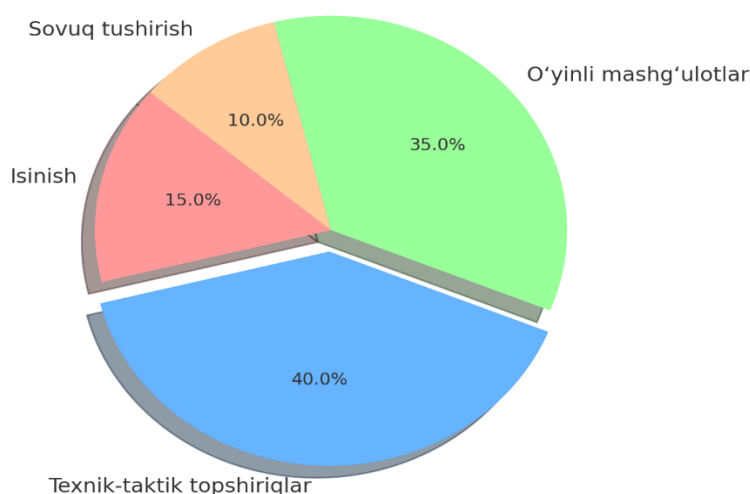
15–16 yoshli sportchilarning tafakkur darajasi ularni o'z harakatlarini tahlil qilish va xatolar ustida ishlash imkonini beradi.

## **4. Mashg'ulotlar tuzilmasi va yuklama me'yori**

Mashg'ulotlar strukturasi aniq va bosqichma-bosqich rejalashtiriladi. Quyidagi diagramma bunga asosiy yo'nalishni beradi:

- **Isinish** – 15% (harakat koordinatsiyasi, elastiklik)
- **Texnik-taktik topshiriqlar** – 40% (asosiy mashg'ulot)
- **O'yinli mashg'ulotlar** – 35% (strategik vazifalarni bajarish)
- **Sovuq tushirish** – 10% (tiklanish, muhokama)

oshli voleybolchilarning mashg'ulot jarayoni struktura:



**Yuqoridagi diagrammada** 15–16 yoshli voleybolchilarning mashg'ulot jarayoni strukturasini ko'rsatilgan.

Yuklama haftada 4-5 marta, 1,5–2 soatlik mashg'ulotlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda yuklama intensivligi nazorat qilinadi. Har oyning oxirida sportchilarning rivojlanish holati (fizik, texnik, psixologik) bo'yicha test sinovlari o'tkazilishi tavsiya etiladi.

### **5. Baholash va monitoring tizimi**

Texnik-taktik harakatlarning takomillashuvini aniqlashda quyidagi mezonlardan foydalaniladi:

- texnik harakatlar aniqligi va chastotasi (videoanaliz orqali),
- pozitsion joylashuvning to'g'riligi (murabbiy bahosi),
- qaror qabul qilish tezligi (reaksiya testlari),
- jamoa bilan muvofiqligi (o'yin tahlili),
- turnir natijalari va individual statistikalar.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarga doimiy ravishda oraliq baholar qo'yilishi, ijobiy rag'batlantirish va shaxsiy o'sish yo'nalishlari ishlab chiqilishi kerak.

### **Xulosa**

Yuqorida olib borilgan ilmiy tahlillar asosida 15–16 yoshli voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish sportchilarning o'yin malakasini oshirishda muhim omil ekanini isbotlandi. Bu yoshdagi o'smir sportchilarda texnik harakatlar, taktik fikrlash, jamoaviy hamkorlik va psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun bosqichma-bosqich yondashuv, muntazam monitoring va individual mashg'ulot tizimlari muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, texnik harakatlar avvalo oddiy shaklda, so'ng esa murakkab o'yin holatlarida mustahkamlanishi kerak. Taktik yondashuvlar orqali esa voleybolchilarning qaror qabul qilish tezligi, jamoaviy koordinatsiyasi va o'yin holatlarida moslashuvi yaxshilanadi.

Shuningdek, mashg'ulotlarning tuzilmasi va yuklama me'yorlari yoshga moslashtirilgan bo'lishi, baholash tizimi esa aniq va natijaviy bo'lishi lozim. Bu esa sportchilarning o'z rivojlanish darajasini anglab, xatolar ustida ishlashi hamda kelajakdagi yutuqlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Ushbu maqolada berilgan nazariy va amaliy tavsiyalar sport maktablari, akademiyalar va sport klublarida faoliyat yuritayotgan murabbiylar uchun foydali metodik qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

### REFERENCES

1. Xasanov I. "Voleybol asoslari", Toshkent, 2022.
2. Karimov B. "Sportchilar bilan metodik ishlar", Samarqand, 2021.
3. International Volleyball Federation (FIVB) rasmiy metodikasi.
4. Raufov A. "Yosh sportchilar bilan ishlashning nazariyasi va amaliyoti", 2020.