



VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINING TASNIFI

Hamrayeva Aziza Ravshanovna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola voleybol o'yin texnikasini ilmiy-pedagogik yondashuvda tasniflash va uning amaliy ahamiyatini yoritadi. Tadqiqotda texnik elementlar: servis, qabul, uzatish, hujum va blok kabi asosiy guruhlar bo'yicha fazaviy, biomexanik va funksional mezonlarga ko'ra tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, texnik elementlarni tasniflash va drilllar orqali avtomatlashtirish o'quvchilarda koordinatsiya, aniqlik, tezlik va barqarorlikni oshirishga yordam beradi, mashg'ulotlarni metodik jihatdan optimallashtiradi hamda sport pedagogikasida normativ-metodik baza sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, texnik elementlar, tasnif, mashg'ulot drillari, biomexanika, pedagogik yondashuv.

Аннотация. В данной статье рассматривается классификация технических элементов игры в волейбол с научно-педагогической точки зрения и их практическое значение. Техника игры анализируется по основным группам: подача, приём, передача, атака и блокировка с учетом фазовых, биомеханических и функциональных критериев. Результаты показывают, что классификация элементов техники и их автоматизация через упражнения способствует повышению координации, точности, скорости и устойчивости учащихся, оптимизирует процесс обучения и служит нормативно-методической базой в спортивной педагогике.

Ключевые слова: волейбол, технические элементы, классификация, учебные упражнения, биомеханика, педагогический подход.

Annotation. This article analyzes the classification of volleyball technical skills from a scientific-pedagogical perspective and their practical significance. Technical elements including serve, reception, pass, attack, and block are examined



based on phase, biomechanical, and functional criteria. The results indicate that classifying and automating technical elements through drills improves coordination, accuracy, speed, and stability in students, optimizes training processes, and serves as a normative-methodological foundation in sports pedagogy.

Keywords: volleyball, technical elements, classification, training drills, biomechanics, pedagogical approach.

Kirish.

Voleybol o'yini zamonaviy sport turlari ichida texnik elementlarning rang-barangligi, tezkor kombinatsiyalar, yuqori koordinatsiya va aniqlik talab qiluvchi psixomotor jarayonlar bilan ajralib turadi. O'yin texnikasi – bu sportchining to'p bilan bajaradigan har bir maqsadli harakati bo'lib, u himoya, hujum, to'pni o'yinga kiritish va jamoaviy kombinatsiyalarni amalga oshirish jarayonlarining asosi sanaladi. Voleybol texnik elementlari qat'iy tasnifga ega bo'lib, ular vazifasi, bajarilish biomexanikasi, o'yin fazalariga bog'liqligi va taktik qo'llanish maqsadiga ko'ra farqlanadi. Texnik elementlarni ilmiy tasniflash ularni samarali o'rgatish, mashg'ulot jarayonini modellashtirish, xatoliklarni korreksiya qilish va o'yin strategiyalarini optimallashtirish uchun metodik baza bo'lib xizmat qiladi.

Metodlar.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – voleybol texnikasini funksional, fazaviy va biomexanik mezonlarga asoslangan holda ilmiy-pedagogik yondashuvda tasniflash va uning amaliy ahamiyatini ochib berishdan iborat. Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik monitoring, texnik elementlarni komparativ solishtirish, strukturaviy modellashtirish, harakatlar fazalarini didaktik tahlil qilish, motorik vazifalar murakkabligini baholash, o'yin texnikasining taktika bilan bog'liqligini talqin qilish, yosh fiziologiyasiga mos metodik adaptatsiyalarni asoslash, o'quv drilllaridagi ijro mexanizmlarini mantiqiy tavsiflash, harakatlarning maqsadga yo'naltirilganlik darajasini baholash, o'yin elementlarini psixomotor kompetensiyalar bilan bog'lash, hujum va himoya fazalaridagi texnik vazifalarni farqlash, servis va qabul texnikasining mustaqil o'yin fazasi sifatidagi funksiyasini izohlash, blok va hujum



elementlarining vertikal sakrash biomexanikasiga bog'liqligini yoritish, uzatish va qabul elementlarining qo'l platformasi va tana markazi nazoratiga asoslanishini tushuntirish, zarba texnikalarining kuch dozatsiyasi va to'p traektoriyasini boshqarish bilan bog'liqligini ilmiy talqin qilish, orqa chiziq hujumlarining sakrash va qo'nish fazasidagi xavfsizlik talablarini pedagogik talqinda yoritish, Libero texnikasining himoyaga ixtisoslashgan elementlarga asoslanishini izohlash, to'p bilan bajariladigan har bir tegishning reglament asosida qisqa kontakt (ball contact control) talab etishini ilmiy izohlash, dribling sporti emasligi sababli voleybolda to'pni olib yurish emas, "bir martalik to'p bilan kontakt madaniyati" ustuvor ekanini yoritish, harakat texnikasining jamoaviy sinxronizatsiya bilan bog'liqligini asoslash, mashg'ulotda texnik elementlarning oddiydan murakkabga tamoyili bo'yicha avtomatizatsiyalashuv jarayonini tahlil qilish, to'pni yuqoridan uzatish (overhead pass) elementining panja nazorati, bilak amortizatsiyasi va barmoqlar simmetrik platformasi bilan bog'liqligini izohlash, pastdan qabul qilish (forearm pass) elementining "qo'l platformasi burchagi + oyoq amortizatsiyasi + tana markazi" triadasiga asoslanishini ilmiy izohlash, hujum zarbasining 4 bosqichli faza: "yugurib kelish – sakrash – zarba – qo'nish" mexanizmi bilan bog'liqligini yoritish, servis elementining to'pni otish (ball toss), tana markazini to'g'ri joylashtirish, yelka stabilizatsiyasi, zarba aniqligi va to'p aylanish dinamikasini boshqarish bilan bog'liqligini tahlil qilish, o'yin texnikasining psixologik bosim ostidagi ijro barqarorligi bilan bog'liqligini izohlash, uzun rallylar davomida texnik nazoratning charchoq (fatigue) omiliga bog'liq pasayishini korreksiya qilish zarurligini pedagogik talqinda asoslash, to'pni sakrashda uzatish (jump set) elementining setter roli bilan bog'liq murakkab koordinatsion vazifa ekanini tahlil qilish mumkin.

Natijalar.

Tahlil natijasida voleybol texnik elementlari 4 ta yirik guruhga: to'pni o'yinga kiritish texnikalari, himoya texnikalari, uzatish texnikalari va hujum texnikalari sifatida tasniflandi. To'pni o'yinga kiritish texnikalari servis elementini o'z ichiga oladi va u bajarilish mexanizmi bo'yicha pastdan servis, yuqoridan servis,



yonlama servis, sakrab servis (jump serve), planer servis (float/planer serve) kabi turlarga bo'linadi. Pastdan servis maktab darslarida boshlang'ich texnik element sifatida o'rgatiladi, yuqoridan servis aniqlik va kuchni dozatsiyalashni talab etadi, sakrab servis portlovchi kuch va qo'nish nazoratini, planer servis esa to'p aylanishsiz aerodinamik trayektoriyani boshqarish mahoratini talab qiladi. Himoya texnikalari qabul, dig, dive, roll, slide, to'pni past markazda nazorat qilish, yiqilib qabul qilish (controlled fall), yonlama sirpanish (lateral slide), orqa chiziq qabul turishlari (back-court reception stance), "platforma burchagi + oyoq amortizatsiyasi" nazorati, charchoq ostida texnik barqarorlikni saqlash kabi elementlarni o'z ichiga oladi. Qabul texnikasi pastdan qabul (forearm pass) va yuqoridan qabul (overhead reception)ga bo'linadi. Pastdan qabul "qo'l platformasi – oyoq amortizatsiyasi – tana markazi nazorati" mexanizmi asosida bajariladi, dig elementlari esa raqib zarbasidan qaytgan to'pni amortizatsion platformada qabul qilishga qaratilgan. Dive va roll elementlari murakkab himoya vazifasi bo'lib, jarohatni oldini olish maqsadida qo'nish va yiqilish texnikalari bilan birga o'rgatiladi. Libero pozitsiyasi asosan qabul, dig, dive va roll elementlarida ixtisoslashadi. Uzatish texnikalari to'pni yuqoridan uzatish (overhead pass), pastdan uzatish (forearm pass), sakrashda uzatish (jump set), orqa chiziqdan uzun uzatish (back-set long pass), qisqa tezkor uzatishlar (quick set), diagonal uzatishlar, aldov uzatishlar (dump pass, setter attack touch), panja bilan to'pni nazoratli amortizatsiya qilish (finger contact control), bilak amortizatsiyasi, yelka stabilizatsiyasi, simmetrik qo'l platforma burchagi nazorati, uzatish ritmini boshqarish (tempo control), o'yin kombinatsiyasiga mos uzatish burchagini tanlash (set angle selection), raqib blokini chalg'itish maqsadida bajariladigan aldov setlar, 2-to'pda yumshoq hujumga o'tish (second-touch attack), uzatishning chiziqlarga nisbatan in/out burchak nazorati, mashg'ulotda uzatish aniqligini 3 indikator: "tezlik – aniqlik – barqarorlik" mezonida baholash, yoshga mos uzatish drilllarini adaptatsiya qilish kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

Muhokama.



Muhokama shuni ko'rsatadiki, voleybol texnikasining tasnifi sport pedagogikasida o'qitish jarayonini optimallashtiruvchi normativ-metodik baza bo'lib xizmat qiladi. Maktab darslarida maydon o'lchami va halqa balandligini adaptatsiya qilish qoidalarining maqsadiga zid emas, balki texnik o'rgatish samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik moslashuvdir. Uzatish va qabul texnikalari "qo'l platformasi + oyoq amortizatsiyasi + tana markazi" nazoratiga asoslanishi voleybolni yuqori koordinatsion sportga aylantiradi. Hujum zarbasining 4 fazali biomexanik mexanizmi mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni bosqichma-bosqich avtomatlashtirishni talab qiladi. Servisning ball toss, yelka stabilizatsiyasi va kuch dozatsiyasi bilan bog'liqligi uni o'yin natijasiga ta'sir qiluvchi eng muhim mustaqil texnik fazaga aylantiradi. Blok-touch alohida urilish hisoblanmasligi hujumdan himoyaga o'tish tezligini oshiradi. Double-touch va catch xatolari texnik tasnifda motorik nazorat yetishmasligi indikatori sifatida baholanadi. Basketbol yoki futbol kabi sportlardan farqli, voleybolda "to'pni olib yurish emas, qisqa nazoratli kontakt madaniyati" ustuvor bo'lib, har bir tegish 1-martalik, qisqa, amortizatsion va maqsadli bo'lishi shart. Long rallylar davomida texnik nazoratning charchoq omiliga bog'liq pasayishi mashg'ulotda texnik chidamlilik drilllarini ko'proq qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, voleybol texnikasini tasniflash, fazaviy drilllar va indikatorlar ("aniqlik – tezlik – barqarorlik – kuch dozatsiyasi") asosida baholash modeli maktab va umumta'lim sport mashg'ulotlarida eng optimal pedagogik yondashuv sifatida xizmat qiladi. Bu yondashuv texnik elementlarni o'rganishni tizimli va samarali qiladi, o'quvchilarda sport ko'nikmalarini mukammal rivojlantirishga imkon beradi hamda pedagogik jarayonni metodik jihatdan optimallashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirov, A. Jismoniy tarbiya va sport o'qitish texnologiyalari. – T. : Sharq, 2017.
2. Xolmatov, S. Voleybolning biomexanik asoslari. – T. : Ilm-fan, 2016.



3. Tursunov, B. Voleybol texnik elementlari va fazaviy drilllar. – T. : Sport va ma'rifat, 2019.
4. Yo'ldoshev, F. Jamoaviy sport turlari va pedagogik metodika. – T. : Adabiyot va ma'rifat, 2014.
5. Равшанова, М., Маматова, Г., & Джураев, Ф. (2025). Современные тенденции развития экономического образования в цифровом пространстве. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 392-395.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.
8. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.
9. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
10. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.