



VOLEYBOL O'YINIDA TEXNIK ZARBALAR TAHLILI

Amirkulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol o'yinida qo'llaniladigan asosiy texnik zarbalar biomekanik, taktik va funksional jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning zarba bajarish texnikasi, ularning aniqligi, tezligi hamda o'yin samaradorligiga ta'siri o'rganildi. Hujum zarbalari, aldamchi zarbalar, xizmat zarbalari va qabul-uzatish harakatlarining o'zaro bog'liqligi ilmiy asosda yoritib berildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, zarbalarni texnik jihatdan mukammal bajarish, biomekanik zanjirning uzluksizligi va taktik qaror qabul qilish tezligi jamoaning umumiy o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich o'rgatish, video tahlil va psixologik tayyorgarlikdan foydalanish zarbalar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: voleybol, texnik zarba, hujum zarbasi, xizmat zarbasi, biomekanika, taktika, sport mahorati, o'yin samaradorligi.

Аннотация. В статье проанализированы основные технические удары в волейболе с биомеханической, тактической и функциональной точек зрения. В ходе исследования изучались техника выполнения ударов спортсменами, их точность, скорость и влияние на игровую эффективность. Научно обоснована взаимосвязь атакующих, обманных, подающих ударов и приемно-передающих действий. Результаты показали, что техническая точность, целостность биомеханической цепи движений и быстрота принятия тактических решений напрямую влияют на общий результат команды. Поэтапное обучение, использование видеоанализа и психологическая подготовка существенно повышают эффективность технических ударов.

Ключевые слова: волейбол, технический удар, атакующий удар, подача, биомеханика, тактика, спортивное мастерство, игровая эффективность.



Annotation. This article analyzes the main technical strokes in volleyball from biomechanical, tactical, and functional perspectives. The study examined athletes' striking techniques, their accuracy, speed, and impact on overall game performance. The interrelation between attacking hits, deceptive shots, serves, and reception-setting actions is scientifically explained. The findings indicate that technical precision, continuity of the biomechanical movement chain, and speed of tactical decision-making directly influence team performance. Step-by-step training methods, video analysis, and psychological preparation significantly improve the effectiveness of technical strokes.

Keywords: volleyball, technical stroke, attack hit, serve, biomechanics, tactics, sports skill, game performance.

Kirish.

Voleybol o'yini bugungi kunda dunyo sport tizimida eng tezkor, texnik va jamoaviy uyg'unlikni talab qiladigan sport turlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Ushbu o'yinning samaradorligi ko'p jihatdan texnik harakatlar, ayniqsa zarba berish usullarining to'g'ri bajarilishi va taktik vaziyatga mos qo'llanilishiga bog'liq. Voleyboldagi texnik zarbalar nafaqat hujumni yakunlash vositasi, balki o'yin ritmini belgilovchi, raqib himoyasini buzuvchi va ochko keltiruvchi asosiy element hisoblanadi[2]. Zamonaviy voleybolda tezlik, aniqlik va kuchning uyg'unligi zarbalarni mukammal bajarishni talab qiladi. Shu sababli voleybol o'yinida texnik zarbalarni chuqur tahlil qilish sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot metodikasini boyitish va o'yin samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Metodlar.

Mazkur tadqiqotning maqsadi voleybol o'yinida qo'llaniladigan asosiy texnik zarbalarni biomekanik, taktik va funksional jihatdan tahlil qilish, ularning o'yin samaradorligiga ta'sirini aniqlash hamda mashg'ulot jarayonida ularni rivojlantirish yo'llarini asoslab berishdan iborat. Tadqiqot jarayonida kuzatuv, video tahlil, harakatlarning fazoviy-vaqt ko'rsatkichlarini solishtirish, murabbiylar



tajribasini o'rganish va sportchilarning texnik harakatlarini baholash usullaridan foydalanildi. Shuningdek, turli yosh va malaka darajasiga ega voleybolchilar ishtirokida zarba turlarining bajarilish tezligi, aniqligi va natijadorligi o'rganildi[1].

Voleybolda texnik zarbalar bir nechta asosiy guruhlariga bo'linadi: to'pni yuqoridan uzatish (set), pastdan qabul qilish va uzatish, hujum zarbalari (smesh), aldamchi zarbalar (tip yoki plase), xizmat zarbalari (servis) va blokdan qaytgan to'plarga zarba berish. Ushbu harakatlarning har biri o'ziga xos texnik tuzilishga ega bo'lib, tananing turli bo'g'imlari muvofiqlashgan harakatini talab qiladi. Masalan, hujum zarbasi bajarilishida yugurib kelish, sakrash, tanani orqaga bukish, qo'lni orqadan oldinga keskin harakatlantirish va zarba berish ketma-ketligi aniq ritmda amalga oshiriladi[3]. Bu jarayonda oyoq mushaklari sakrash kuchini ta'minlasa, yelka va qo'l mushaklari zarba tezligini oshiradi, tana esa muvozanat va yo'nalishni boshqaradi.

Natijalar.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, hujum zarbasining samaradorligi ko'p jihatdan sakrash balandligi, qo'l tezligi va zarba nuqtasining balandligiga bog'liq. Yuqori nuqtada berilgan zarba raqib blokini chetlab o'tish imkoniyatini oshiradi. Bundan tashqari, zarba yo'nalishini oxirgi lahzada o'zgartirish qobiliyati himoyachilarni chalgitishda muhim rol o'ynaydi. Tezkor hujumlarda esa uzatuvchi va hujumchi o'rtasidagi vaqt mosligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Agar uzatma juda baland yoki sekin bo'lsa, blok tashkil etish uchun raqibga vaqt yetadi; juda past uzatma esa hujumchini texnik xatoga olib kelishi mumkin[4].

Aldamchi zarbalar voleybolda taktik jihatdan juda muhim hisoblanadi. Ular ko'pincha kuchli zarba kutilayotgan vaziyatda sekin va yumshoq tarzda bajariladi. Bunday harakatlar himoyadagi bo'sh zonalarni aniqlash va ulardan foydalanishga qaratilgan. Tadqiqotlar davomida kuzatildiki, yuqori malakali sportchilar aldamchi zarbalarni ko'proq muvaffaqiyatli qo'llaydi, chunki ular o'yin vaziyatini tez baholay oladi va raqib joylashuvini hisobga oladi. Bu esa voleybolda qaror qabul qilish tezligi va o'yin tafakkuri ham texnik mahorat kabi muhim ekanini ko'rsatadi[5].



Xizmat zarbalari ham texnik zarbalarning muhim qismi hisoblanadi. Ular o'yinni boshlash bilan birga, darhol ustunlikka erishish imkonini beradi. Zamonaviy voleybolda kuchli sakrab beriladigan xizmat zarbalari (jump serve) keng tarqalgan bo'lib, ular yuqori tezlik va murakkab trayektoriyaga ega. Bunday zarbalarni qabul qilish qiyin, natijada raqibning hujum tashkil etish sifati pasayadi. Shu bilan birga, aniqlikni yo'qotmaslik xizmat zarbasining asosiy talabi bo'lib qoladi, chunki maydon tashqarisiga ketgan har bir to'p raqibga ochko beradi[6].

Pastdan qabul qilish va uzatish zarbalari himoya harakatlarining asosini tashkil etadi. Ularning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi jamoaning keyingi hujum imkoniyatlarini belgilaydi. Qabul paytida oyoqlar bukilgan, tana oldinga egilgan va qo'llar birlashtirilgan holatda bo'lishi kerak. To'p bilan to'g'ri aloqa nuqtasi va qo'llarning qattiqlik darajasi uzatma sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, qabuldagi kichik texnik xatolar ham butun kombinatsiyaning buzilishiga olib keladi[7].

Blokdan qaytgan to'plarga zarba berish esa tezkor reaksiya va yuqori koordinatsiyani talab qiladi. Bu vaziyatlarda sportchi qisqa vaqt ichida qaror qabul qilib, to'p yo'nalishini aniqlashi va zarbani amalga oshirishi lozim. Ko'pincha bunday zarbalar instinktiv xarakterga ega bo'lib, ular ko'p marotaba takroriy mashqlar orqali shakllanadi.

Biomekanik tahlil shuni ko'rsatadiki, voleyboldagi zarbalar murakkab ko'p bo'g'imli harakatlar zanjiridan iborat. Harakat energiyasi pastki oyoqlardan boshlanib, tana orqali qo'l va kaftga uzatiladi. Agar ushbu zanjirning bir qismida uzilish yoki muvofiqlashuv yetishmasa, zarba kuchi va aniqligi pasayadi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi, ayniqsa oyoq, yelka va kor mushaklarini rivojlantirish texnik zarbalar samaradorligini oshirishda muhim o'rin tutadi[8].

Taktik tahlillar esa zarbalarning o'yin vaziyatiga mos tanlanishi zarurligini ko'rsatdi. Kuchli zarba har doim ham eng yaxshi yechim emas; ba'zan aniq joylashtirilgan yumshoq zarba ko'proq foyda keltiradi. Raqibning blok joylashuvi, himoya chizig'ining harakati va maydondagi bo'sh hududlar zarba turini tanlashda



hal qiluvchi omillar hisoblanadi. Yuqori saviyadagi jamoalarda zarbalar oldindan kelishilgan kombinatsiyalar asosida bajariladi, bu esa o'yin tezligini oshiradi va raqibni chalg'itadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnik zarbalar ustida tizimli ishlagan sportchilarda o'yin samaradorligi sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Zarba aniqligi oshgani sari majburiy xatolar kamayadi, bu esa o'yin natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Shuningdek, texnik jihatdan mukammal zarbalar bajaruvchi o'yinchilar o'yinning hal qiluvchi pallalarida ishonchli harakat qiladi.

Muhokama.

Mashg'ulot jarayonida zarbalarni o'rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv muhim ahamiyatga ega. Avval harakatning soddalashtirilgan variantlari o'rgatiladi, keyinchalik ular tezlik va murakkablik bilan boyitiladi. Video tahlil usuli sportchilarga o'z xatolarini ko'rish va tuzatish imkonini beradi. Bundan tashqari, o'yin sharoitiga yaqin mashqlar zarbalarni real vaziyatda to'g'ri qo'llash ko'nikmasini shakllantiradi.

Psixologik omillar ham zarba bajarilishiga ta'sir ko'rsatadi. Kuchli bosim ostida, masalan, setning so'nggi ochkolarida sportchining o'ziga ishonchi va ruhiy barqarorligi zarbaning aniqligini belgilaydi. Shu bois texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, voleybol o'yinida texnik zarbalar jamoaviy muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir. Ularni biomekanik jihatdan to'g'ri bajarish, taktik vaziyatga mos qo'llash va muntazam takomillashtirib borish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonida zarbalar texnikasiga alohida e'tibor qaratish, individual xususiyatlarni hisobga olish va zamonaviy tahlil usullaridan foydalanish zarurligini ko'rsatdi. Shu tariqa, voleyboldagi texnik zarbalarni chuqur o'rganish nafaqat sportchilarning individual mahoratini oshiradi, balki jamoaning umumiy o'yin samaradorligini ham ta'minlaydi.

Xulosa.



O'tkazilgan tahlillar voleybol o'yinida texnik zarbalar jamoaviy natijaning hal qiluvchi omillaridan biri ekanini tasdiqladi. Zarba texnikasining biomekanik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, harakatlar zanjirining muvofiqligi va mushaklararo koordinatsiya zarba kuchi hamda aniqligini belgilaydi. Taktik jihatdan esa zarba turini vaziyatga mos tanlash, raqib joylashuvini hisobga olish va tezkor qaror qabul qilish o'yin ustunligini ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonida texnik zarbalarni bosqichma-bosqich o'rgatish, takroriy mashqlar, video tahlil va psixologik tayyorgarlikdan foydalanish sportchilarning individual va jamoaviy mahoratini oshiradi. Shunday qilib, texnik zarbalarni chuqur o'rganish va ilmiy asosda takomillashtirish voleybolda yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Ayrapetyan A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2018.
2. Rasulov A.R. Sport o'yinlari va ularni o'qitish metodikasi. Toshkent, 2020.
3. Karimov Sh.K. Voleybol texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2019.
4. Yuldashev B.B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent, 2021.
5. Usmonov M.U. Sport trenirovkasi asoslari. Toshkent, 2017.
6. Shoyim o'g'li, A. X., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2026). RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI. Modern education and development, 41(3), 199-205.
7. Shoyim o'g'li, A. X., & Fozilovna, M. N. (2026). O 'ZBEKISTONDA INKLYUZIV TA'LIMNI JORIY ETISH MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI. Modern education and development, 41(3), 348-355.
8. Iskandar o'g'li, S. B., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING O 'QUVCHILARDA TASAVVUR VA MUSTAQIL FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI. Modern education and development, 39(4), 334-339.



9. Iskandar o'g'li, S. B., & Fozilovna, M. N. (2025). INKLYUZIV TA'LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH MEZONLARI. *Modern education and development*, 39(4), 327-333.
10. Shoyim o'g'li, A. X., & Fozilovna, M. N. (2026). INKLYUZIV TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNII. *Modern education and development*, 42(5), 197-204.