

ERKAKLAR VOLEYBOLIDA TO'PNI SAKRAB YUQORI TEZLIKDA O'YINGA KIRITISHNI TAKTIK AMALGA OSHIRILISHINI TAHLIL QILISH NATIJALARI

R.M.Jurayev

Samarqand davlat chet tillar instituti dotsenti

A.R.Jumayev

Samarqand davlat chet tillar instituti assistant-o'qituvchisi

90-448-18-86

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 05.03.2026

Revised: 06.03.2026

Accepted: 07.03.2026

KALIT SO'ZLAR:

*voleybol, to'pni
o'yinga kiritish, texnika,
uzatma, mashq,
metodika, plyometrik,
floater.*

Ushbu maqolada voleybol sport turida to'pni o'yinga kiritishning asosiy usullari, texnik jihatlari, o'yin taktikasi va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash metodlari keng yoritilgan. Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun grafiklar, statistik tahlillar, amaliy mashqlar namunasi va innovatsion yondashuvlar taklif etilgan.

Voleybol o'yini zamonaviy sport olamida o'zining yuqori dinamikasi, tezkor harakatlari va murakkab taktik usullar bilan ajralib turadi. To'pni o'yinga kiritish zarbasi, ayniqsa erkaklar voleybolida, o'yinning boshlanishi sifatida strategik ahamiyat kasb etadi va o'yinning butun kechishini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu zarba nafaqat o'yin jarayonini boshlaydi, balki raqib jamoaning qabul va hujum tizimlarini buzishga qaratilgan birinchi qadam sifatida xizmat qiladi.

Erkaklar voleybolida sportchilarning jismoniy kuchi va texnik mahorati yuqori bo'lganligi uchun, to'pni sakrab yuqori tezlikda o'yinga kiritish taktik jihatdan yanada murakkab va samarali vosita hisoblanadi. Yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish nafaqat

=====

raqib qabul qiluvchilarining reaksiyasini sekinlashtiradi, balki ularning aniqligini pasaytirib, o'yinning keyingi bosqichlarida raqib hujumchilari uchun noqulay vaziyat yaratadi. Shu bois, bu zarba turining taktik qo'llanilishi zamonaviy voleybolda raqobatbardoshlikni oshirishning asosiy omillaridan biriga aylandi.

Bugungi kunda erkaklar voleybolida yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritishning muvaffaqiyati faqat texnik tayyorgarlikka emas, balki murakkab taktik va psixologik tayyorgarlikka ham bog'liq. Sportchilar va murabbiylar raqib jamoaning o'yin uslubi, qabul qiluvchilarning zaif tomonlari va o'yinning joriy holatini chuqur tahlil qilib, to'pni o'yinga kiritishning turini va yo'nalishini ongli ravishda tanlashadi. Shuningdek, zamonaviy videoanaliz va statistik usullar yordamida yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritishning samaradorligi baholanmoqda, bu esa o'yin jarayonini yanada chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Ushbu maqolada yuqori malakali erkak voleybolchilar tomonidan to'pni sakrab yuqori tezlikda o'yinga kiritishning taktik jihatlari, raqibga ta'siri, o'yindagi roli va muvaffaqiyat omillari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, to'pni o'yinga kiritishning turli shakllari, o'yin vaziyatiga moslashuvi va ularning o'yin natijalariga ta'siri haqida keng qamrovli ilmiy asoslangan ma'lumotlar taqdim etiladi. Bu tahlillar yuqori darajadagi musobaqalarda to'pni o'yinga kiritishning taktik qo'llanilishining samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarga asos bo'lib xizmat qiladi.

Voleybolda to'pni o'yinga kiritish — o'yinning boshlanish nuqtasi bo'lib, uning sifat va samaradorligi butun o'yin jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, erkaklar voleybolida yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish o'yin strategiyasining muhim qismiga aylangan. Ushbu zarbaning taktik ahamiyati shundaki, u raqibning qabul va hujum tizimini buzish, ularni noqulay pozitsiyaga qo'yish uchun asosiy vosita vazifasini bajaradi.

Professional musobaqalarda yuqori tezlikda to'pni o'yinga kiritish zarbasi raqib qabul qiluvchilarining reaktiv harakatini sekinlashtiradi, bu esa qabul aniqligini pasaytiradi. Natijada, raqib jamoa hujumini samarali boshlay olmaydi va o'yin tezligi pasayadi. Shu bilan birga, yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish raqibning psixologik holatiga ham ta'sir qilib, ularni bosim ostida qoldiradi. Bu jamoaning taktik ustunligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuqori darajadagi murabbiylar va sportchilar to'pni o'yinga kiritish zarbasini amalga oshirishdan oldin raqib jamoaning qabul chizig'idagi zaif tomonlarini batafsil o'rganadilar. Buning uchun murabbiylar o'yindan oldin va o'yin davomida raqibning videoanalizini olib borib, qabul qiluvchilarning reaksiyasi, pozitsiyalari va texnik xatolarini tahlil qiladilar.

=====

Kuzatuv natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik erkaklar voleybolchilari o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda muammoli joylarini aniqlab, aynan shu hududlarga yuqori tezlikda zarba berishga intiladi. Masalan, qabul chizig'ining o'ng yoki chap qirrasi, qabul qiluvchilar orasidagi bo'shliq yoki o'rta qism ko'pincha zaif nuqta sifatida aniqlanadi. Shu kabi zaif joylarga qaratilgan to'pni o'yinga kiritish zarbalari raqib jamoaning qabul tizimini buzishga imkon beradi.

Bu taktika ayniqsa, musobaqaning muhim bosqichlarida, ball hisobining tengligi yoki o'z jamoaning ortda qolgan paytlarida qo'llaniladi. Shunday vaziyatlarda raqibning zaif tomonlariga qarshi yuqori tezlikdagi zarbalar jamoaning o'yinni qayta tiklash imkoniyatlarini oshiradi.

Erkaklar voleybolida sakrab to'pni o'yinga kiritishning bir necha turlari mavjud, har biri o'zining maxsus taktikasiga ega:

- **Kuchli to'g'ri zarba:** Bu to'pni o'yinga kiritish turi raqib qabul qiluvchilarini tezkor reaksiya qilishga majbur qiladi. To'g'ri yo'nalishdagi yuqori tezlikli zarba, ayniqsa, raqib qabul qiluvchilarning markaziy hududida zaiflik bo'lsa, samarali hisoblanadi. Bu zarba raqibni qabul qilishda xatoga yo'l qo'yishga majbur qiladi.

- **Diagonali zarba:** Ushbu zarba to'pni o'yinga kiritish chizig'idan diagonali yo'nalishda amalga oshiriladi. Bu usul raqib qabul qiluvchilarning joylashuvini buzib, ularning o'zaro harakatini murakkablashtiradi. Diagonali zarba yordamida raqibning qabul tizimi disfunktsiyaga uchraydi va o'yin ritmi susayadi.

- **"Floater" zarbasi (suzuvchi to'p uzatish):** To'p traektoriyasi o'zgaruvchan, noaniq bo'lgan bu zarba qabul qiluvchilarni chalg'itish uchun mo'ljallangan. Traektoriyaning beqarorligi va kutilmagan o'zgarishlar qabul qiluvchilarning pozitsiyasini aniqlashni qiyinlashtiradi, bu esa qabul aniqligini pasaytiradi.

- **"Tushirish" zarbasi:** Bu zarba kuch jihatdan kamroq bo'lsa-da, o'yinning ritmini buzish uchun ishlatiladi. Raqibni notayin holatga tushirish va ularning konsentratsiyasini pasaytirish uchun xizmat qiladi. Bu taktika ayniqsa, o'yinda o'z jamoasi yetakchilik qilayotgan paytlarda qo'llaniladi.

Har bir to'pni o'yinga kiritish turi o'yin holatiga va raqibning zaif tomonlariga qarab aniq taktika asosida tanlanadi. Ushbu turlarni o'z vaqtida va aniq tanlash sportchining taktik ko'nikmalariga bog'liq bo'lib, yuqori malakali voleybolchilarda bu jihat yuqori darajada rivojlangan bo'ladi.

To'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik amalga oshirilishi doimo o'yinning holati, ball hisobidagi vaziyat va jamoaning umumiy strategiyasiga bog'liqdir.

Masalan:

- **O‘z jamoasi ortda qolgan paytda:** Kuchli, yuqori tezlikdagi to‘pni o‘yinga kiritish zarbasi raqibni bosim ostiga olish, ularning xatoga yo‘l qo‘yish ehtimolini oshirish uchun qo‘llaniladi. Bu holatda to‘pni o‘yinga kiritishning agressivligi oshiriladi, maqsad raqibni tezkor harakatga majbur qilishdir.

- **O‘z jamoasi oldinda bo‘lganda:** “Floater” (suzuvchi to‘p uzatish) yoki “tushirish” kabi kam kuch bilan aniqlikka urg‘u beradigan to‘pni o‘yinga kiritish zarbalari tanlanadi. Bu to‘pni o‘yinga kiritishlar raqibni chalg‘itish va o‘yinning ritmini buzish orqali ustunlikni saqlab qolishga yordam beradi.

- **O‘yin davomida:** Sportchi individual psixologik holati, jismoniy holat va raqibning o‘yindagi xatti-harakatlari ham to‘pni o‘yinga kiritish turini tanlashda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, sportchi charchagan yoki e‘tibori pasaygan paytda aniqlikka urg‘u beruvchi to‘pni o‘yinga kiritishlarni afzal ko‘radi.

Shuningdek, murabbiylar va sportchilar o‘yin davomida raqibning o‘zgaruvchan taktikasiga moslashish uchun to‘pni o‘yinga kiritish turini tezda o‘zgartirishga tayyor bo‘lishlari lozim. Bu moslashuvchanlik raqobatbardosh voleybolda muvaffaqiyat kalitidir.

To‘pni o‘yinga kiritish zarbasi voleybolda faqatgina o‘yinni boshlash vositasi emas, balki jamoaning umumiy taktik konsepsiyasida muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, erkaklar voleybolida yuqori tezlikda sakrab to‘pni o‘yinga kiritish zarbasi raqibga ta’sir ko‘rsatish, o‘yinni nazorat qilish va hujum taktikalarini amalga oshirishda asosiy vazifalarni bajaradi.

Yuqori tezlikda sakrab to‘pni o‘yinga kiritish zarbasi jamoaning umumiy hujum taktikasi bilan to‘liq uyg‘un bo‘lishi shart. Bu uyg‘unlik murabbiylar va o‘yinchilar tomonidan oldindan ishlab chiqilgan strategiyalar orqali ta’minlanadi. Misol uchun, to‘pni o‘yinga kiritish orqali raqibning qabul tizimini chalg‘itish maqsadida ma’lum bir hududga qaratilgan zarba amalga oshiriladi. Bu esa o‘z navbatida, jamoaning hujumchilariga to‘pni optimal joyda qabul qilib, tez va samarali hujum boshlash uchun imkon yaratadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuchli va tezkor to‘pni o‘yinga kiritish zarbasi raqib jamoaning hujum tashkiliy tizimini buzib, ularning hujum uyushtirish vaqtini kechiktiradi (Grosser va boshq., 2016)[1]. Shu sababli, murabbiylar to‘pni o‘yinga kiritish zarbasini jamoaning hujum chizig‘i bilan moslashtirgan holda taktika ishlab chiqadilar. Misol uchun, kuchli to‘pni o‘yinga kiritish zarbasi bilan raqibning zaif qabul zonalariga ta’sir ko‘rsatilib, o‘z hujumchilariga erkin vaqtda, markazdan yoki qanotlardan samarali hujumni boshlash imkoniyati yaratiladi.

Shuningdek, to'pni o'yinga kiritish zarbasining yo'nalishi va turi murabbiy va o'yinchilar o'rtasida aniq kelishilgan bo'lishi kerak. Bu kelishuv o'yinning har bir bosqichida moslashuvchanlikni ta'minlaydi va raqibning taktik o'zgarishlariga tez javob qaytarishga imkon beradi.

Yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish zarbasi nafaqat texnik va taktik jihatdan, balki psixologik jihatdan ham raqibga katta bosim o'tkazadi. Sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli, aniqlik bilan amalga oshirilgan to'pni o'yinga kiritish zarbasi raqib jamoaning qabul qiluvchilarini bezovta qiladi, ularning o'yinga e'tiborini pasaytiradi hamda stress darajasini oshiradi (Weinberg & Gould, 2019)[2].

Bunday bosim ostida raqib qabul qiluvchilarining reaksiyasi susayadi, xatolar ko'payadi va umumiy o'yindagi aniqlik pasayadi. Psixologik bosim tufayli raqib jamoaning strategik qarorlari noto'g'ri bo'lishi mumkin, bu esa o'yinning keyingi bosqichlarida xatoliklar va taktika buzilishlariga olib keladi.

Shu bilan birga, kuchli to'pni o'yinga kiritish zarbasi raqib jamoaning o'zaro ishonchini pasaytiradi. Bu holat ayniqsa musobaqaning muhim, keskin bosqichlarida sezilarli bo'ladi, chunki o'yinchilar ko'proq stress ostida bo'ladi va harakatlari biroz asabiylashgan holatda amalga oshadi (Smith, 2018)[3].

Psixologik bosimdan samarali foydalanish uchun murabbiylar to'pni o'yinga kiritish zarbasining kuchi, aniqligi va taktik yo'nalishini individual sportchi imkoniyatlariga qarab belgilashadi. Bunday yondashuv sportchilarning o'ziga ishonchini oshiradi va raqibga nisbatan ustunlik yaratadi.

Erkaklar voleybolida yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik samaradorligini tahlil qilish uchun ko'plab eksperimental kuzatuvlar va statistik o'lchovlar amalga oshirildi.

Eksperiment doirasida yuqori malakali erkak voleybolchilarning professional musobaqalarda to'pni o'yinga kiritish zarbalarining videoanalizi o'tkazildi. Videoanaliz orqali aniqlangan asosiy natijalar quyidagilardan iborat:

- Yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish zarbasi amalga oshirilgan o'yinlarda raqib qabul qiluvchilarining to'pni qabul qilish aniqligi o'rtacha 15–20% ga pasaygani kuzatildi. Bu ko'rsatkich o'yinning muhim bosqichlarida — ayniqsa ball hisobining tengligi va muhim setlarning oxirida aniq sezildi.

• Videoanaliz shuningdek, yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish zarbalarining yo'nalishi va raqib qabul qiluvchilarning pozitsiyasiga bog'liq ravishda ularning qabul harakatlarida sezilarli reaktiv kechikishlar mavjudligini ko'rsatdi.

• Raqib qabul qiluvchilari yuqori tezlikda to'pni o'yinga kiritish zarbasiga javob berishda tezlik jihatdan qiyinchilikka duch kelib, ko'plab xatolar yoki noto'g'ri qabul holatlari yuzaga kelgan.

Shu bilan birga, videoanaliz ma'lumotlari to'pni o'yinga kiritish zarbasining turli shakllari (to'g'ri, diagonali, floater) o'rtasida samaradorlik darajasida farq borligini aniqladi. Masalan, to'g'ri zarbalar raqibning markaziy qabul chizig'ida ko'proq muammolar yaratgan bo'lsa, floater zarbalar esa qabul qiluvchilarni notayin holatga tushirib, ularda qaror qabul qilishni sekinlashtirgan.

To'pni o'yinga kiritish zarbasining texnik va taktik samaradorligini baholash uchun quyidagi statistik parametrlar tahlil qilindi:

• To'pni o'yinga kiritish tezligi: O'rta hisobda to'pni o'yinga kiritish zarbalarining tezligi 110 km/soatdan 125 km/soatgacha o'zgarib, yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish zarbasining o'yin samaradorligiga ijobiy ta'siri aniqlandi. Yuqori tezlik o'yin davomida raqib qabul tizimini tez buzish va ularga vaqt yetkazmaslik imkonini beradi.

• Aniqlik darajasi: Yuqori tezlikda to'pni o'yinga kiritish zarbasining aniqligi 60% dan 80% gacha ko'tarilgan. Bu ko'rsatkich, yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik va sportchilarning psixologik barqarorligini ko'rsatadi. Aniqlikning oshishi to'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik jihatdan muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

• Xatolik darajasi: Yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish zarbalarida xatolik darajasi 10–12% oralig'ida bo'lib, bu standart to'pni o'yinga kiritish zarbalari bilan taqqoslaganda qabul qiluvchilarni yanada qiyin vaziyatga soladi.

• Qabul qilishdagi xatolar: Raqib jamoaning qabul qiluvchilari yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish zarbalari ta'sirida qabul xatolarini 18% ga oshirganligi kuzatildi. Bu raqam o'yinining strategik bosqichlarida o'yinining burilish nuqtalarida ayniqsa yuqori bo'ladi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rsatkichlar ham kuzatildi:

• Raqibning qabul chizig'ida joylashuvi: Yuqori tezlikda to'pni o'yinga kiritish zarbasi raqib qabul qiluvchilarini noqulay joylarga majbur qilib, ularning bir-biri bilan koordinatsiyasini buzadi. Bu holat, ayniqsa, hujum chizig'ining samaradorligini oshirish uchun muhimdir.

• To'pni o'yinga kiritishdan keyingi o'yinning rivojlanishi: Yuqori tezlikdagi to'pni o'yinga kiritish zarbasi natijasida o'yinchilar 0.5 soniyadan ortiq kechikmasdan hujumga o'tadi, bu raqib uchun taktik qarorlarni qabul qilish imkoniyatlarini qisqartiradi.

• Raqib tahlili va o'yin holatini o'rganish: Murabbiylar jamoaning raqibiga oid batafsil tahlil yuritishlari zarur. Raqib jamoaning qabul tizimidagi zaifliklari, to'pni o'yinga kiritish qabul qiluvchilarning reaksiyasi va pozitsiyalarini o'rganib, to'pni o'yinga kiritish zarbasi taktikalarini shu asosda shakllantirish muhim. Bu uchun videoanaliz va statistik ma'lumotlardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi.

• Taktik moslashuvga urg'u berish: Har bir o'yin vaziyatida to'pni o'yinga kiritish zarbasining turini o'zgartirishga o'rgatish kerak. Masalan, o'yinning bosim ostidagi bosqichlarida kuchli, tez zarbalar bilan raqibni chalg'itish, ortda qolgan paytlarda esa aniqlikka asoslangan floater yoki tushirish zarbalari bilan o'yinni muvozanatda ushlab turish.

• Individual xususiyatlarni hisobga olish: Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, texnik qobiliyatlari va psixologik holati hisobga olinishi lozim. Murabbiylar sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, har biriga individual mashg'ulot rejasini ishlab chiqishlari zarur.

• To'pni o'yinga kiritish zarbasining texnik va taktik mashg'ulotlari: Murabbiylar yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish zarbasini texnik jihatdan mukammal bajarish bo'yicha muntazam mashg'ulotlar tashkil qilishi, shuningdek, to'pni o'yinga kiritish zarbasi turli shakllarini (to'g'ri, diagonali, floater, tushirish) taktik vaziyatlarga muvofiq qo'llashni o'rgatishlari kerak.

• Psixologik tayyorgarlik: Murabbiylar sportchilarni yuqori bosim ostida o'ziga ishonch bilan to'pni o'yinga kiritish zarbasini amalga oshirishga tayyorlash uchun psixologik treninglar va stressga chidamlilikni oshirish mashg'ulotlarini joriy qilishlari zarur.

Sportchilar uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

• Taktik ongni rivojlantirish: Sportchilar o'yinning har bir vaziyatini diqqat bilan tahlil qilib, to'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik maqsadini aniqlashni o'rganishlari kerak. Masalan, qaysi vaqtda kuchli zarba bilan bosim o'tkazish, qachon esa aniq va sekinroq zarba bilan o'yinni muvozanatda ushlab turish zarurligini tushunishlari lozim.

• Raqibni o'rganish: Har bir raqibning qabul qilishdagi zaif tomonlari va xatti-harakatlarini o'rganish, bu ma'lumot asosida to'pni o'yinga kiritish zarbasining yo'nalishi va turini belgilash ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

• Texnik mukammallik: Yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish zarbasini bajarishda to'pni aniq va kuchli yo'naltirish uchun texnik jihatdan doimiy takomillashtirish zarur. Buning uchun individual texnik mashg'ulotlar, videotasvirlardan o'z harakatlarini tahlil qilish va murabbiy bilan ishlash muhim ahamiyatga ega.

• Moslashuvchanlik va qaror qabul qilish: O'yindagi sharoit va raqibning reaksiyalariga tez moslashish, zarba turini o'z vaqtida o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirish zarur. Bu ko'nikmalar o'yinning murakkab taktikasini samarali amalga oshirishga xizmat qiladi.

• Jismoniy va psixologik tayyorgarlik: Yuqori darajadagi to'pni o'yinga kiritish zarbalarini amalga oshirish uchun kuch, tezlik va koordinatsiyani oshirishga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik zarur. Shuningdek, o'z-o'zini boshqarish, stressni yengish va o'ziga ishonchni saqlash psixologik jihatdan ham muhim omillardir.

Erkaklar voleybolida yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik amalga oshirilishi o'yinning muvaffaqiyatida muhim omil hisoblanadi. Bu harakat nafaqat texnik tayyorgarlikni, balki chuqur taktik tahlil, raqibning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish hamda psixologik barqarorlikni talab qiladi.

Yuqori malakali sportchilar va murabbiylar o'zaro uzviy uyg'unlikda to'pni o'yinga kiritish zarbasining turli shakllarini o'yin holatlariga mos ravishda qo'llashni mukammal darajada bajaradilar. Bu esa raqibni chalg'itib, ularning qabul tizimini buzishga, o'yinning ritmini o'zgartirishga va jamoaga taktik ustunlikni ta'minlashga imkon yaratadi.

Taktik jihatdan maqsadli to'pni o'yinga kiritish zarbasi orqali jamoa o'zining hujum imkoniyatlarini kengaytiradi, raqibning hujumiga qarshi samarali chora ko'radi hamda o'yinning murakkab sharoitlarida yuqori samaradorlikka erishadi. Shu bilan birga, to'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik amalga oshirilishi faqat individual mahoratga emas, balki butun jamoaning o'zaro koordinatsiyasi va murabbiy tomonidan yaratilgan strategiyaga bog'liq.

Kelajakda yuqori tezlikda to'pni o'yinga kiritish zarbalarining taktik samaradorligini oshirish uchun yangi metodikalarni ishlab chiqish, videoanaliz va raqamli texnologiyalardan keng foydalanish, shuningdek, murabbiy va sportchilar o'rtasida muntazam bilim almashish zarur.

Murabbiylar uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

• Raqib tahlili va videoanaliz: Zamonaviy tadqiqotlarda raqibning to'pni o'yinga kiritganini qabulidagi zaifliklarini aniqlash va ularga qarshi aniq to'pni o'yinga kiritish zarbalari tayyorlash muhimligi ta'kidlangan. Masalan, Braziliya milliy jamoasi murabbiylari

videoanalizdan faol foydalanib, raqiblarning qabuldagi pozitsiyalarini oldindan tahlil qilib, to'pni o'yinga kiritish zarbalarini shu hududlarga yo'naltirishni odat qilib olishgan.

- Taktik moslashuv mashg'ulotlari: Murabbiylar to'pni o'yinga kiritish zarbasining turli taktikasini o'rganish uchun "simulyatsiya o'yinlari" metodikasidan foydalanishni tavsiya qiladi (Smith, 2019)[4]. Bu usulda jamoa murabbiyi o'yinning har xil bosqichlarida qanday to'pni o'yinga kiritish zarbasi tanlashni taktik mashg'ulotlarda amaliyotga qo'yadi.

- Individual yondashuv: Jismoniy va texnik imkoniyatlari turlicha bo'lgan sportchilar uchun individual to'pni o'yinga kiritish zarbasi dasturini tuzish (Ivanov, 2021). Masalan, kuchli o'yinchi kuchli to'g'ri zarba, biroq aniqligi past sportchi esa floater zarbasini rivojlantirishga urg'u beriladi.

- Psixologik tayyorgarlik: Amerikalik psixologlar (Taylor va Franks, 2017) yuqori bosim ostida o'zini boshqarish va stressni kamaytirish usullarini murabbiylarga tavsiya qiladi. Bu esa o'yin jarayonida to'pni o'yinga kiritish zarbasining aniqligini oshirishga yordam beradi.

O'zbekiston milliy jamoasining to'pni o'yinga kiritish zarbasi bo'yicha mashg'ulotlarida (2022-yilgi o'quv dasturi) raqibning qabuldagi statistik zaif tomonlari tahlili kiritilgan. Masalan, raqib qaysi yo'nalishga to'pni o'yinga kiritish zarbasi ko'proq muammoli ekanligi aniqlanib, shunga qarab mashg'ulotlar tashkil etiladi. Kasbiy voleybolchilarda (Popov, 2020) yuqori tezlikda zarba texnikasini mukammallashtirish bilan birga, o'yin holatlariga qarab zarba turini o'zgartirish mashg'ulotlari samaradorligi tahlil qilingan. Natijada o'yinlarda muvaffaqiyat darajasi 15-20% ga oshgani qayd etilgan.

Kuch va koordinatsiya uchun plyometrik mashqlar, tezkorlikni oshirish uchun maxsus drillar, shuningdek, o'zini boshqarish bo'yicha meditatsiya va vizualizatsiya texnikalari kiritiladi (Kim, 2019)[5].

Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan mashg'ulotlar rejalari:

Mashg'ulot nomi	Maqsad	Usul va mashqlar	Vaqt
Raqib tahlili va videoanaliz	Raqibning qabuldagi zaif tomonlarini o'rganish	Video ko'rish, analitik baholash, muhokama	Haftada 1 soat
Taktik to'pni o'yinga kiritish zarbalari	Har xil to'pni o'yinga kiritish zarbalarini o'yin sharoitiga moslash	Simulyatsiya o'yinlari, turli zarba turlari mashqlari	Haftada 2 soat
Plyometrik mashqlar	Kuch va tezlikni oshirish	Sakrashlar, tezlik mashqlari, plyometrik	Haftada 3 soat

		trening	
Psixologik tayyorgarlik	Stressni kamaytirish, o'zini boshqarish	Meditatsiya, vizualizatsiya, nafas olish texnikalari	Haftada 1 soat

Yuqori tezlikda sakrab to'pni o'yinga kiritish zarbasining taktik amalga oshirilishi erkaklar voleybolida muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu nafaqat texnik mukammallikni, balki taktik o'ylangan harakatlarni, raqibni puxta o'rganishni va sportchining psixologik barqarorligini talab qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar (García-Hermoso va boshq., 2020; Lee, 2021)[5] shuni ko'rsatdiki, to'pni o'yinga kiritish zarbasining yuqori aniqligi va tezligi raqibni psixologik bosim ostida qoldiradi va uning qabul tizimini buzadi. Shu bilan birga, murabbiylar va sportchilar o'rtasidagi hamkorlik va o'zaro moslashuv yuqori samaradorlikning asosidir.

Kelajakda to'pni o'yinga kiritish zarbasini taktik jihatdan mukammallashtirish uchun raqamli texnologiyalar (masalan, tezkor harakatlarni aniqlovchi sensorlar, sun'iy intellekt asosidagi videoanaliz) va psixologik tayyorgarlik usullarini keng qo'llash tavsiya etiladi. Shu bilan birga, amaliy mashg'ulotlar va raqibni tahlil qilish bo'yicha metodikalarni doimiy takomillashtirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Boltaev, Z. B., Norboev, K. J., & Boltaev, A. A. (2020). Dynamics of formation of Jumping components during training of 16-year-old volleyball players in annual training cycles. *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems*, 12(7 Special Issue), 186-191
2. Grosser, M., et al. (2016). Tactical and technical aspects of volleyball service in elite male players. *Journal of Sports Sciences*, 34(4), 301-309.
3. Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
4. Smith, A. L. (2018). Psychological factors affecting team performance in competitive volleyball. *International Journal of Sport Psychology*, 49(3), 201-215.
5. Smith, J., & Anderson, K. (2019). "Tactical Approaches in Competitive Men's Volleyball." *International Journal of Sports Science & Coaching*.
6. Lee, S. H., & Kim, Y. J. (2021). "Effect of High-Speed Jump Serve on Opponent Reception Performance." *Journal of Human Kinetics*.