



## TECHNICAL, TACTICAL AND PHYSICAL TRAINING IN VOLLEYBALL

**Rustamov Eldar**

Chirchik State Pedagogical University

Faculty of Physical Culture Department of Sports Games and  
Methods of Teaching. Teacher

<https://orcid.org/0009-0008-6355-0292>

[eldorrustamov0703@gmail.com](mailto:eldorrustamov0703@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17173987>

### ARTICLE INFO

Received: 17<sup>th</sup> September 2025

Accepted: 21<sup>st</sup> September 2025

Online: 22<sup>nd</sup> September 2025

### KEYWORDS

*Volleyball, technical training, tactical training, physical qualities, young athletes, sports methodology, competition results, coaching activities.*

### ABSTRACT

*Volleyball is a widespread and popular sport that serves the physical development of young people, the expansion of their communication skills, the formation of volitional qualities and the adoption of a healthy lifestyle. This article analyzes the level of technical, tactical and physical training of volleyball players, the factors that should be paid attention to in the process of their formation, and scientific and pedagogical approaches to increasing the effectiveness of the training process.*

## VOLEYBOL SPORT O'YINIDA TEXNIK, TAKTIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGI

**Rustamov Eldar**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikas kafedrasini o'qituvchisi

<https://orcid.org/0009-0008-6355-0292>

[eldorrustamov0703@gmail.com](mailto:eldorrustamov0703@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17173987>

### ARTICLE INFO

Received: 17<sup>th</sup> September 2025

Accepted: 21<sup>st</sup> September 2025

Online: 22<sup>nd</sup> September 2025

### KEYWORDS

*Voleybol, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, yosh sportchilar, sport metodikasi, musobaqa natijalari, murabbiylik faoliyati.*

### ABSTRACT

*Voleybol — keng tarqalgan va ommaviy sport turi bo'lib, u yoshlarning jismoniy rivojlanishi, muloqot doirasining kengayishi, irodaviy sifatlarining shakllanishi va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada voleybolchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, ularni shakllantirish jarayonida e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan omillar va o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi.*

Voleybolchining texnik tayyorgarligi uning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi maxsus sifatlarining rivojlanishi, o'rta tezkor harakatlarni egallash va ularni bajarishga



bog'liq. Texnik harakatlar aniq va to'liq bajarishi faqat a'lo darajadagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikga bog'liq. Nazariy tayyorgarlik- o'quv mashg'ulot turlarini uzluksiz qismidir. Yosh voleybolchilarning tayyorgarligining asosiy vazifasio'yining ratsional texnikasini egallamoqdir.

Bu muammoni yechishda ikki vaziyat muhim; - birinchidan bolalar o'yinning eng zo'r texnikalarini to'g'ri egallamog'i zarur. Ikkinchidan ratsional texnikalarni bolalarning yoshlariga mos keladigan ravishda tuzish kerak. O'rgatish davri qiziqarli bo'lish shart. Voleybol o'yinining ratsional texnikasi 10-12 yoshdagi bolalarga xos. Texnikani muvoffaqiyatli o'rgatishning birinchi sharti - bolalarni to'g'ri tanlab olish; ikkinchisi - maxsus jismoniy qobilyat va sifatlarning rivojlanishi. Texnikani mukammal egallash - mashqlarni to'g'ri tanlab olishga bog'liq. Bu murakkab texnikani bolalarga xos qilib yaratish imkoniyatini beradi. Yakunlovchi mashqlar mashg'ulotlarning keyingi bosqichlarida xatolarni tuzatishga va texnik priyomlarni qisman va to'la mukammal egallashga xizmat qiladi. Yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligi ularning taktik xarakterlarining asosidagi belgilangan qobilyat va sifatlarning rivojlanishdan boshlanadi. Yoshlarning reaksiya tezligini, orientirovka tezligini oshirish uchun turli mashqlar, harakatli o'yinlar, estafetalarni o'tkazish maqsadga muvofiq.

O'yinda taktik va texnik murakkab vaziyatlarda priyomlarni o'rganishda, taktik harakatlarning shakillanishda birgalikda xizmat qiladi. 10-14 yoshdagi voleybolchining mashg'ulotlarida asosiy diqqat uning yoshdan boshlashlari mumkin. Bunday erta boshlangan mashg'ulotlar yuqori ko'rsatqichlarga va o'z o'rnida puxta jismoniy rivojlanishga erishishi mumkin. Bolalar yoshida mashg'ulotlar xaftasiga 2-4 kun va 1-2 soat cho'zilishi mumkin. Bolalar va o'smirlarning jismoniy kuchlarini va chidamliligini rivojlantirishda muhim ehtiyotkorlikka ahamiyat berishi kerak. Mashg'ulotlarning xajmini va vaqtini hisobga olish zarur, negaki yoshlar o'zlarining mumkinchiliklarining tezroq oshirishga moyildirlar. 5-minutli razminkadan so'ng yugurish, turnikka tortinish, chapdan - o'ngga sakrash mashiqalari bajariladi.

Yoshlar bilan ishlayotgan murabbiy o'z prinsipiga ega bo'lishi kerak; talab qilishdan avval berish kerak; Yoshlarni shug'ullantirishda tarbiya tomonlari ma'nosi shu qaror buyukki, har bir murabbiy o'z bilimlarini chuqurlashtirish va oshirishda tinmay o'z ustida ishlashni talab qiladi. Yuqorida aytilganlarini umumlagan holda yosh sportmenalarning tayyorlashdagi bir necha prinsiplarni eslatib o'tish lozim. Atletik tayyorgarlik o'yinlar ajralmagan holda ko'p qirrali shart. Tayyorgarlik sportchilarning texnik-taktik rivojlanishining asoslarini yaratadi. Meditsina nazorati. Asosan o'smirlar davrida texnika tayyorgarlikning asosiy yadrosi. O'yinni qancha mumkin qadar erta boshlash kerak. Yosh voleybolchi taktik tayyorgarlik davrida maydonni ko'ra bilishi va o'ylay olishi shart. Komandani va guruhni mashq bu mashqning asosiy shakillaridan biridir. Yaxshi tayyorlangan sportchilarni uning har tomonlamanligi va texnikani a'lo darajada egallaganligi alohida ajralib turadi.

9. Yoshlar bilan ishlayotgan murabbiy kelgusi rejalarini shunday tuzish kerakki, uning talabalari doimiy va uzluksiz ravishda o'sishi kerak. Agarda murabbiyda bu narsalar bo'lmasa, yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin bo'lgan sportchilar ham kelgusida bu narsalarga erisholmasligi aniq. Voleybol keng ko'lamda tarqalgan,



rivojlangan yoshlarning va mehnatkashlarning doimiy dam olishi uchun, ularning bir-biri bilan bo'lgan aloqalarni yanada mustaxkamlashga, har xil majburiyatlarni topshirishga tayyorlovchi sportning bir turidir. Voleybol o'yini insoning chidamliligi, harakat aparatini va muhim rivojlantiradi va aqliy qolaqonlikni oldini oladi. Voleybol nafaqat sog'lomlashtirishdagina emas, balki tarbiyaviy masalada katta ahamiyatga ega. Voleyboldagi sport kurashi faqatgina qatnashuvchilar uchun emas, balki tomoshabinlar uchun ham qiziqarli. 9-10 va 11-12 yoshlarda mini voleybol, voleybolcha o'yining texnikasi, jismoniy tayyorgarlikda xarakterli o'yinlar va boshqa musobaqalar. 13-14 yoshlarda voleybol bo'yicha umumta'lim maktablarda, BO'SM larda, tuman birinchiligi BO'SM lararo shahar birinchiligi musobaqalari. 15-16 yoshlar Voleybol bo'yicha tuman, shahar, viloyat va respublika BO'SM lari birinchiligi musobaqalari. Turli shaharlar BO'SM lari uchrashuvlari. 17-18 yoshlar. Voleybol bo'yicha tuman, shahar, respublikalari, markaziy BJS. Birinchiligi, o'quvchilar sportkiadalar, yoshlar komandalarining turli turnirdagi. Musobaqalari, shahar va respublikalar uchrashuvlar va boshqalar. 19-20 yoshlar. Voleybol bo'yicha ko'ngilli sport jamiyatlari musobaqalari, shaharlar uchrashuvlari yoshlar terma jamoalarining respublikadan tashqari joylardagi. Mashg'ulotlar mashqlarni o'zlashtirishni analiz qilish va baholash har bir etapda shartdir. Ular shug'ullanuvchining taktik va texnik va xarakterlarini, priyomlarni o'zlashtirishni asosida olib boriladi. Buning uchun maxsus yozuv sistemalari, kino va fotosuratlar, video yozuvlar foydalaniladi.

Yosh voleybolchilarning o'zlashtirishning tahlil qilish va baholash ularning sportchilik mahorati darajasini baholash bilan tig'iz bog'liqdir. Voleybolchilarning sportchilik mahoratining asosiy mezonini bo'lib, musobaqalarda ko'rsatilgan natijalar xizmat qiladi. Biroq bu o'yinlar tayyorgarligi darajasini baholash uchun yetarli emas. Zahira tayyorlash sifatini voleybol bo'yicha musobaqalar natijalari bilan aks ettiruchi ko'rsatishlar kerak. Jismoniy rivojlanish darajasi o'sishi to'g'risidagi ma'lumotlar hisobga olinadi. Kuch tezligi, maxsus chidamlilik, maxsus sifatlarining rivojlanishini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik darajasi. Texnik va taktik tayyorgarlik darajasi. Har bir mo'ljallangan dasturdagi texnik priyomlar va taktik harakatlarni egallash darajasi baholanadi. Maxsus bilimlar va teoretik tayyorgarlik darajasi. Sport mashg'ulotlari trovatizimni ogoxlantirish, vrachlik nazorati, gigiena muhim ahamiyatga ega.

O'quv guruxlarining kontinentning doimiyligi. Shug'ullanuvchining uzoq muddat mashg'ulotlarga kelish murabbiy kishini baxolashga xizmat qiladi. Rasmiy musobaqalardagi ishtiroki natijalari. Bular yosh voleybolchilar tayyorgarlik darajasining yetakchi ko'rsatgichlardan biri bo'lib xizmat qiladi. Baholash uchun yana musobaqalar kategoriyasi va egallangan joyiga javob beruvchi ballar sistemasi mavjud. O'smirlar jamoasi tarbiyalanuvchisining sportdagi yo'li. MBO'SM kabi jamoalarining asosiy vazifasi yuqori raziriyadagi komandalari uchun malakali voleybolchilartayyorlashdan ibortdir. Bu vazifa bolalarda aks etadi. Barcha ko'rsatgichlar bo'yicha butun guruh o'yinchilari umumiy baholanadi, shunigdek asosiy sostavning ilg'or xujumchi va bog'lovchi o'yinchilari ham. Har bir ko'rsatgich bo'yicha boshlang'ich normativ qo'yiladi. Normativni yuqorilayotgani uchun qo'shimcha ballar beriladi, ko'rsatgichlar past bo'lsa ballar olib tashlanadi. Yakuniy xisobga barcha ma'lumotlar baxolash jadvaliga tushiriladi. Mana shu



ma'lumotlar asosida yosh voleybolchilar tayyorgarlik darajasini, shuningdek murabbiylar ish sifatini baholash to'g'ri bo'ldi.

### References:

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent O'zDJTI 2012y.
2. Xo'jaev F, Nigmanov B.B, Raximqulov K.D, - Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi|| (Sport o'yinlar) O'quv qo'llanma Toshkent 2008 yil
3. Abdurasulov, J. (2025, May). *Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик машғулотларида педагогик ва инновацион технологияларни қўллаш ва уларнинг ўзига хос томонлари. Science and Innovation, 2022(3), 432.*
4. Abdurasulov, J. (2025, May). *Ҳарбий жамоа тушунчаси: белгилари, шаклланиш босқичлари ва ижтимоий-психологик жиҳatlari. YOPA0213.*
5. Abdurasulov, J., & Pardabayeva, M. (2025, May). *Psychological training of athletes before the competition. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture.*
6. Abdurasulov, J. (2025, May). *Pedagogical-psychological aspects of military patriotic education in general secondary educational institutions. International Bulletin of Applied Science and Technology.*
7. Abdurasulov, J., & Maxmudovich, S. (2025, May). *Subject, tasks and content of studying the basics of military-patriotic education. In Innovative Research in Modern Education.*
8. Jo'rayev, J., Maxmudovich, S., & Abdurasulov, J. (2025, May). *The subject of military psychology. In Innovative Research in Modern Education (Toronto, Canada).*
9. Abdurasulov, J. (2022, October). *Management activities of cadets development. [Journal unspecified].*
10. Abdurasulov, J. (2022, January). *Bo'lajak harbiy xizmatchilarda psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari. Science and Innovation. <https://doi.org/10.5281/zenodo>. (2025, May). Aspects of military patriotic education and national-historical foundations. International Journal of Applied Science and Technology.*
11. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76.* извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
12. Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65.* извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/28149>
13. Abdurasulov, J., & Pardabayeva, M. (2025, May). *Psychological training of athletes before the competition. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture.*
14. <https://www.researchgate.net/publication/392164276> EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES PHILOSOPHY AND CULTURE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES BEFORE THE COMPETITION
15. Abdurasulov, J. (2025, May). *Pedagogical-psychological aspects of military patriotic education in general secondary educational institutions. International Bulletin of Applied*



Science

and

Technology.

<https://researchcitations.com/index.php/ibast/article/view/4294>

16. Abdurasulov, J., & Maxmudovich, S. (2025, May). *Subject, tasks and content of studying the basics of military-patriotic education*. In *Innovative Research in Modern Education*.

17. Jo'rayev, J., Maxmudovich, S., & Abdurasulov, J. (2025, May). *The subject of military psychology*. In *Innovative Research in Modern Education (Toronto, Canada)*.

18. Abdurasulov, J. (2022, October). *Management activities of cadets development*. [Journal unspecified].

19. Abdurasulov, J. (2022, January). *Bo'lajak harbiy xizmatchilarda psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari*. *Science and Innovation*.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6521687>

20. Abdurasulov, J. (2025, May). *Aspects of military patriotic education and national-historical foundations*. *International Journal of Applied Science and Technology*.

21. Жўраев, Ш., & Абдурасулов, Ж. (2024). *ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙ ФИКР*. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(2), 97–103.  
извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>