INTERNATIONAL JOURNAL OF TECHNOLOGY AND ACADEMIC RESEARCH

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

VOLEYBOL SPORT TURIDA MUSOBAQA JARAYONIDA QÖLLANILADIGAN TAKTIKALAR

Xudaybergenova Elmira Umaraliyevna
Toşkent gumanitar fanlar universiteti Aniq gumanitar fanlar kafedrasi katta öqituvçisi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.24323914

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybol sport turida musobaqa jarayonida qöllaniladigan taktik harakatlarning mazmun-mohiyati, ularning öyin natijasiga ta'siri, jamoaviy va individual taktik tayyorgarlikning öziga xos xususiyatlari yoritilgan. Şuningdek, hujum va himoya taktikalari, töpni öyinga kiritiş, töpni qabul qiliş, uzatiş, hujum zarbasini taşkil etiş, tösiq qöyiş va maydonda özaro harakatlaniş usullari tahlil qilingan. Musobaqa şaroitida raqib jamoaning taktik harakatlarini kuzatiş, vaziyatni tezkor baholaş, töğri qaror qabul qiliş hamda öyinçilar örtasidagi hamkorlikni takomillaştiriş masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit sözlar: voleybol, musobaqa, taktik tayyorgarlik, hujum taktikasi, himoya taktikasi, jamoaviy harakatlar, individual taktika, öyin strategiyasi, taktik fikrlaş, tösiq qöyiş, töpni qabul qiliş, hujum zarbasi.

Kiriş. Bugungi kunda sport sohasida raqobatning tobora kuçayib borişi yuqori malakali sportçilarni tayyorlaş jarayonida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni özaro uyğun holda rivojlantirişni talab etmoqda. Ayniqsa, voleybol sport turida musobaqa jarayonining samaradorligi nafaqat sportçilarning jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratiga, balki ularning taktik fikrlaşi, öyin vaziyatini tezkor tahlil qilişi va jamoa bilan hamjihatlikda harakatlanişiga ham bevosita boğliqdir.

Voleybol - jamoaviy sport turi bölib, unda har bir öyinçi özining individual vazifalarini bajariş bilan bir qatorda jamoaning umumiy taktik rejasiga muvofiq harakatlanişi lozim. Öyin davomida vaziyatlar tez-tez özgarib turadi. Töpning uçiş yönalişi, tezligi, raqibning joylaşuvi, hujumçining harakati va himoyaçilarning maydondagi pozitsiyasi sportçilardan yuqori darajadagi diqqat, tezkor fikrlaş va aniq qaror qabul qiliş qobiliyatini talab qiladi. Musobaqa jarayonida taktik harakatlar jamoaning ustunlikka erişişi, raqibning kuçli tomonlarini çeklaş va uning zaif nuqtalaridan samarali foydalanişga xizmat qiladi. Şu sababli taktik tayyorgarlik voleybolçilarning köp yillik sport tayyorgarligi tizimida muhim örin egallaydi. Taktika tuşunçasi sport musobaqasi davomida belgilangan maqsadga erişiş uçun sportçi yoki jamoa tomonidan qöllaniladigan harakatlar, usullar va qarorlar majmuasini ifodalaydi. Voleybolda taktika texnik usullarni maqsadli va oqilona qöllaş, raqib harakatlarini oldindan baholaş, öyin vaziyatiga mos qaror qabul qiliş hamda jamoaviy hamkorlikni ta'minlaş orqali namoyon böladi. Maqolaning asosiy maqsadi voleybol musobaqalarida qöllaniladigan individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarning xususiyatlarini örganiş, ularning samaradorligini oşirişga qaratilgan uslubiy tavsiyalarni işlab çiqişdan iborat.

Taktik tayyorgarlik - sportçining musobaqa şaroitida maqsadga muvofiq harakatlanişi, öyin vaziyatini töğri anglaşi, raqibning harakatlarini oldindan köra bilişi va eng samarali qarorni tanlay oliş qobiliyatini şakllantirişga qaratilgan pedagogik jarayondir. Voleybolda taktik tayyorgarlik quyidagi asosiy vazifalarni bajaradi:

1. Sportçilarda öyin vaziyatini tezkor idrok etiş va tahlil qiliş qobiliyatini rivojlantiriş.
2. Individual texnik harakatlarni taktik maqsadga muvofiq qöllaşga örgatiş.
3. Jamoa a'zolari örtasida özaro hamkorlik va muvofiqlikni şakllantiriş.

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

4. Raqib jamoaning hujum va himoya harakatlarini örganiş.
5. Musobaqa davomida özgaruvçan vaziyatlarga moslaşiş qobiliyatini takomillaştiriş.
6. Öyinning hal qiluvçi vaziyatlarida psixologik barqarorlikni ta'minlaş.
7. Murabbiy körsatmalari va jamoaning taktik rejasi asosida mustaqil qaror qabul qiliş könikmalarini rivojlantiriş.

Taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan uzviy boğliq. Masalan, sportçi töpni yuqoridan uzatiş texnikasini yaxşi özlaştirgan bölişi mumkin, ammo u qaysi hujumçiga, qanday balandlikda va qaysi yönalişda uzatiş kerakligini vaziyatga qarab aniq belgilay olmasa, uning texnik mahorati musobaqada kutilgan samarani bermasligi mumkin. Şuning uçun taktik tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni bajariş sifati bilan birga ularni qaçon, qaerda va qanday şaroitda qöllaş masalalariga ham e'tibor qaratiş zarur. Voleybol musobaqalarida qöllaniladigan taktik harakatlar mazmuniga köra uçta asosiy guruhga ajratiladi:

Individual taktika - har bir öyinçining öz vazifasini mustaqil ravişda bajarişi, raqib harakatlarini baholaşi va vaziyatga mos qaror qabul qilişi. Individual taktika voleybolçining şaxsiy texnik imkoniyatlari, öyin tajribasi, tezkor fikrlaşi va vaziyatni baholaş qobiliyatiga asoslanadi. Masalan, töpni öyinga kiritişda sportçi raqib jamoasining qabul qiliş qobiliyati nisbatan past bölgan öyinçisini aniqlab, töpni aynan şu yönalişga yuborişi mumkin. Bunday harakat oddiy texnik usulni taktik jihatdan maqsadli qöllaş hisoblanadi. Hujumçi individual taktikadan foydalanib, raqib tösiğining joylaşuvini baholaydi va zarbani quyidagi yönalişlarda bajaradi:

- töğri yönalişdagi kuçli hujum zarbasi;
- diagonal yönalişdagi zarba;
- qisqa diagonal zarba;
- raqib maydonidagi böş hududga yönaltirilgan zarba;
- tösiqdan foydalanib autga çiqarişga qaratilgan zarba;
- aldamçi taşlaş yoki yumşoq zarba.

Boğlovçi öyinçi ham individual taktik harakatlarni amalga oşiradi. U raqib tösiğining joylaşuvini kuzatib, hujumni qaysi zona orqali taşkil etiş samarali ekanini belgilaydi.

Guruhli taktika - ikki yoki bir neçta öyinçining muayyan taktik vazifani bajariş maqsadida özaro kelişilgan holda harakatlanişi. Guruhli taktika ikki yoki undan ortiq öyinçining özaro kelişilgan harakatlaridan taşkil topadi. Voleybolda bunday taktik harakatlar hujum va himoya jarayonlarida muhim ahamiyatga ega. Hujumda guruhli taktikaning asosiy körinişlari:

- töpni qabul qiluvçi öyinçi va boğlovçi örtasidagi hamkorlik;
- boğlovçi va markaziy hujumçining tezkor harakatlari;
- taşqi hujumçi va markaziy hujumçining birgalikdagi taktik harakatlari;
- soxta hujum harakatlari orqali raqib tösiğini çalğitiş;
- ikki yoki uç öyinçi iştirokida hujumni taşkil etiş.

Masalan, markaziy hujumçi tezkor hujumga tayyorgarlik harakatini bajarib, raqib tösiqçilarining e'tiborini özига qaratadi. Şu vaqtda boğlovçi töpni taşqi hujumçiga uzatadi. Natijada raqib tösiği keçikişi yoki hujum yönalişini töğri aniqlay olmasligi mumkin. Himoyada guruhli taktika quyidagi harakatlarni öz içiga oladi:

- ikki öyinçining birgalikda tösiq qöyişi;
- tösiqçi va orqa çiziq himoyaçisining özaro harakati;
- töpni qabul qilişda ikki yoki uç öyinçining vazifalarini taqsimlaş;
- maydondagi böş hududlarni birgalikda qöriqlaş;
- himoyadan hujumga tezkor ötiş.

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

Guruhli taktik harakatlarning samaradorligi öyinçilar örtasidagi muloqot, özaro işonç va harakatlarning bir vaqtda bajarilişiga boğliq.

Jamoaviy taktika - butun jamoaning yagona taktik reja asosida hujum va himoya harakatlarini taşkil etişi. Uşbu taktik harakatlar bir-biri bilan çambarças boğliq bölib, musobaqa jarayonida yagona tizim sifatida amalga oşiriladi. Jamoaviy taktika voleybol jamoasining barça öyinçilari tomonidan yagona reja asosida amalga oşiriladigan harakatlar tizimidir. U hujumni taşkil etiş, raqib hujumini qaytariş, öyin sur'atini boşqariş va musobaqada strategik ustunlikka erişişga xizmat qiladi. Jamoaviy taktikada har bir öyinçining vazifasi aniq belgilanadi. Jamoada boğlovçi, taşqi hujumçi, diagonal hujumçi, markaziy tösiqçi va libero öyinçilarning vazifalari bir-birini töldirib boradi. Jamoaviy taktik harakatlarning asosiy maqsadi texnik usullarning alohida bajarilişini emas, balki ularning bir-biriga boğlangan holda yuqori samaradorlik bilan amalga oşirilişini ta'minlaşdan iborat. Hujum taktikasi voleybol musobaqalarida oçko olişning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. U töpni öyinga kiritişdan boşlab, qabul qiliş, uzatiş va hujum zarbasini bajarişgaça bölgan harakatlar ketma-ketligini qamrab oladi. Hujum taktikasining asosiy maqsadi raqib himoyasini murakkab vaziyatga soliş, maydondagi böş hududlardan foydalaniş va oçko oliş imkoniyatini oşirişdir. Töpni öyinga kiritiş voleybolda hujumni boşlovçi muhim texnik-taktik harakat hisoblanadi. Zamonaviy voleybolda töpni öyinga kiritiş nafaqat öyinni boşlaş, balki raqibning qabul qiliş tizimini buziş va hujum taşkil etiş imkoniyatlarini çeklaş vositasi sifatida ham qöllaniladi. Töpni öyinga kiritişning asosiy taktik yönalişlari quyidagilardan iborat:

1. Kuçli rejalaştirilgan töp kiritiş. Bunda töp yuqori tezlikda va raqib uçun noqulay traektoriyada yönaltiriladi. Asosiy maqsad qabul qilişni qiyinlaştiriş va töğridan-töğri oçko oliş imkoniyatini yaratişdir.

2. Sakrab töp kiritiş. Sportçi sakraş orqali yuqori nuqtadan zarba berib, töpning tezligi va yönalişini özgartiradi. Uşbu usul raqibning qabul qiliş harakatlariga yuqori talab qöyadi.

3. Qisqa töp kiritiş. Töp raqib maydonining oldingi qismiga yönaltiriladi. Bu usul orqa çiziqda joylaşgan qabul qiluvçilarni oldinga harakatlanişga majbur qiladi.

4. Çuqur töp kiritiş. Töp raqib maydonining orqa çiziğiga yaqin hududga yönaltiriladi. Bu raqib öyinçilarining töpni qabul qilişdagi joylaşuvini özgartirişga xizmat qiladi.

5. Öyinçilar orasiga töp kiritiş. Bunda töp ikki qabul qiluvçi örtasidagi hududga yönaltiriladi. Mazkur usul ular örtasidagi vazifa taqsimotini murakkablaştiradi. Töpni öyinga kiritişda raqib jamoaning qabul qiliş tizimi, öyinçilarning individual imkoniyatlari, oldingi harakatlari va joriy hisob holati inobatga olinişi zarur. Töpni qabul qiliş hujumni samarali taşkil etişning dastlabki bosqiçi hisoblanadi. Qabul qiliş sifati boğlovçining keyingi harakatlari va hujumçining zarba bajariş imkoniyatini belgilaydi. Qabul qiliş taktikasida öyinçilarning maydonda töğri joylaşişi, töp yönalişini oldindan baholaşi va özaro vazifalarni aniq taqsimlaşi muhimdir. Qabul qilişda quyidagi holatlarga e'tibor qaratiladi:

- raqibning töp kiritiş usulini oldindan baholaş;
- töpning uçiş traektoriyasini kuzatiş;
- qabul qiluvçilarning özaro masofasini töğri belgilaş;
- töpni boğlovçi harakatlanadigan qulay hududga yönaltiriş;
- maydondagi böş hududlarni nazorat qiliş;
- qabul qilişdan keyin hujumga tezkor ötiş.

Agar töp sifatli qabul qilinsa, boğlovçi hujumni bir neçta yönalişda taşkil etiş imkoniyatiga ega böladi. Agar qabul qiliş noaniq bölsa, hujum imkoniyatlari çeklanadi va raqib himoyasiga qulay şaroit yaratiladi. Hujum zarbasi voleybolda oçko olişga qaratilgan eng muhim texnik-taktik harakatlardan biridir. Hujumçi zarba bajarişdan oldin raqib tösiqçilarining joylaşuvini,

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

himoyaçilarning maydondagi pozitsiyasini va töpning uzatiliş traektoriyasini baholaşi kerak. Hujum taktikasida quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. Kuçli töğri zarba. Töp raqib maydonining töğri yönalişi böylab yuqori tezlikda yönaltiriladi.

2. Diagonal zarba. Töp maydonning diagonal yönalişiga zarba qilinadi.

3. Qisqa diagonal zarba. Töp tösiq ortidagi oldingi hududga yönaltiriladi.

4. Aldamçi zarba. Hujumçi kuçli zarba bajarişga tayyorlangandek harakat qilib, töpni raqib maydonidagi böş joyga yumşoq taşlaydi.

5. Tösiqdan foydalaniş. Hujumçi töpni raqib tösiğiga yönaltirib, uning maydon taşqarisiga çiqib ketişiga erişişga harakat qiladi. Hujum zarbasini samarali bajariş uçun hujumçining faqat kuçli sakraşi va zarba beriş texnikasi emas, balki raqib harakatlarini kuzatişi, zarba yönalişini özgartirişi va taktik jihatdan töğri qaror qabul qilişi ham muhimdir. Boğlovçi jamoa hujumini boşqaruvçi asosiy öyinçilardan biri hisoblanadi. Uning vazifasi qabul qilingan töpni hujumçi uçun qulay holatda uzatiş va jamoaning hujum imkoniyatlarini kengaytirişdan iborat. Boğlovçi quyidagi taktik vazifalarni bajaradi:

- qabul qilingan töpning holatini baholaş;
- hujumçilarning joylaşuvini kuzatiş;
- raqib tösiqçilarining harakatini aniqlaş;
- hujum yönalişini tanlaş;
- tezkor va baland uzatmalarni vaziyatga mos qöllaş;
- hujumçilar örtasida taktik vazifalarni muvofiqlaştiriş.

Boğlovçi bir xil hujum yönalişidan doimiy foydalanmasligi kerak. Çunki raqib jamoa muayyan uzatmalar va hujum harakatlarini oldindan örganib, ularga qarşi samarali himoya taşkil etişi mumkin.

Şuning uçun boğlovçi hujumni birinçi, ikkinçi va uçinçi zona orqali taşkil etişda vaziyatga mos ravişda qaror qabul qilişi lozim.

Voleybolda har bir öyinçining maydondagi joylaşuvi va taktik vazifalari jamoaning öyin tizimiga muvofiq belgilanadi. Öyinçilarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Boğlovçi öyinçi - hujum harakatlarini taşkil etadi, töpni hujumçilarga uzatadi va raqib tösiğining joylaşuvini hisobga olgan holda qaror qabul qiladi.

Taşqi hujumçi - maydonning oldingi va orqa zonalaridan hujum zarbalarini bajaradi, töpni qabul qilişda iştirok etadi va himoyada yordam beradi.

Diagonal hujumçi - asosan hujum harakatlarida faol iştirok etadi, qiyin vaziyatlarda oçko oliş imkoniyatini yaratadi va raqibning kuçli hujumlariga qarşi harakat qiladi.

Markaziy tösiqçi - raqib hujumlariga qarşi tösiq qöyiş, tezkor hujum zarbalarini bajariş va tör oldidagi harakatlarni nazorat qiliş bilan şuğullanadi.

Libero - orqa çiziqdagi himoya harakatlarini amalga oşiradi, töpni qabul qiliş va qöriqlaşda iştirok etadi. Uning vazifasi jamoaning himoya barqarorligini ta'minlaşdir. Libero xalqaro qoidalarda belgilangan çeklovlarga muvofiq harakat qiladi va tösiq qöyişda iştirok etmaydi. Uşbu öyinçilarning taktik vazifalari özaro muvofiqlaştirilgan taqdirdagina jamoa hujum va himoya harakatlarini yuqori darajada amalga oşira oladi. Voleybolçilarning taktik mahoratini takomillaştiriş uçun maşğulot jarayonida turli uslubiy vosita va metodlardan foydalaniş zarur.

1. Taktik maşqlar metodi. Uşbu metod orqali sportçilar muayyan öyin vaziyatlarida töğri qaror qabul qilişga örgatiladi. Masalan, uç öyinçi töpni qabul qiliş, uzatiş va hujum zarbasini bajariş böyiça belgilangan vazifani amalga oşiradi.

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

2. Öyin metodi. Sportçilarning taktik harakatlarini rivojlantirişda öyin metodi muhim örin tutadi. Bunda 3x3, 4x4, 5x5 va 6x6 tarkibdagi öyinlardan foydalaniladi. Öyin şartlari özgartirilib, sportçilar muayyan taktik vazifalarni bajarişga yönaltiriladi.

3. Musobaqa metodi. Musobaqa metodi sportçilarning taktik harakatlarini real raqobat şaroitida sinab köriş va takomillaştirişga xizmat qiladi. Bunda jamoalar örtasida nazorat öyinlari, örtoqlik uçraşuvlari va turli musobaqalar taşkil etiladi.

4. Video tahlil metodi. Musobaqa jarayonidagi videoyozuvlarni tahlil qiliş orqali sportçilar özlarining va raqib jamoaning taktik harakatlarini örganadilar. Video tahlil xatolarni aniqlaş, samarali harakatlarni belgilaş va keyingi öyinlar uçun taktik reja tuziş imkonini beradi.

5. Modellaştirilgan öyin vaziyatlari metodi. Bunda musobaqada uçraydigan muayyan vaziyatlar maşğulot şaroitida qayta yaratiladi. Masalan, jamoaning hisobda orqada qolayotgan payti, raqibning kuçli töp kiritişi yoki hal qiluvçi oçkolarda hujumni taşkil etiş kabi holatlar modellaştiriladi.

Taktik tayyorgarlikni rivojlantirişga qaratilgan amaliy maşqlar

Maşq mazmuni	Bajariş tartibi	Taktik vazifasi
3x3 öyin	Maydonning kiçik qismida uç kişilik jamoalar öynaydi	Hamkorlik va tezkor qaror qabul qiliş
Qabul uzatiş-hujum	Uç öyinçi ketma-ket harakatni bajaradi	Hujumni taşkil etiş
Tösiq va himoya	Ikki tösiqçi va orqa çiziq himoyaçilari iştirok etadi	Himoya harakatlarini muvofiqlaştiriş
Maqsadli töp kiritiş	Belgilangan zonaga töp kiritiladi	Raqib qabul qiliş tizimini qiyinlaştiriş
6x6 taktik öyin	Jamoalar töliq tarkibda öynaydi	Jamoaviy taktik harakatlarni takomillaştiriş
Hisobli öyin	Öyin muayyan hisobdan boşlanadi	Psixologik barqarorlik va taktik fikrlaş

Uşbu maşqlarni bajarişda sportçilarning yoşi, tayyorgarlik darajasi, jismoniy imkoniyatlari va maşğulot maqsadi hisobga olinişi lozim. Voleybolçilarning musobaqa jarayonidagi taktik harakatlarini takomillaştiriş uçun quyidagi tavsiyalarga amal qiliş maqsadga muvofiq: **Birinçidan,** taktik tayyorgarlik maşğulotlari sportçilarning yoşi va malakasiga mos ravişda taşkil etilişi lozim. Dastlab sodda taktik vazifalar örgatilib, keyinçalik ular murakkablaştirib boriladi. **Ikkinçidan,** har bir öyinçi özining maydondagi vazifasini yaxşi bilişi va jamoaviy harakatlarda faol iştirok etişi zarur. **Uçinçidan,** maşğulotlarda raqib jamoaning harakatlariga öxşaş vaziyatlarni modellaştiriş orqali sportçilarning taktik fikrlaşi rivojlantirilişi kerak. **Törtinçidan,** öyin davomida sportçilar örtasidagi muloqotni kuçaytiriş lozim. «Men», «Sen», «Qoldir» kabi aniq va qisqa çaqiriqlar töp uçun kuraşişdagi kelişmovçiliklarni kamaytiradi. **Beşinçidan,** musobaqadan keyin öyin faoliyati tahlil qilinib, samarali va samarasiz harakatlar aniqlanişi zarur. **Oltinçidan,** video tahlil va statistik ma'lumotlardan foydalaniş orqali jamoaning taktik imkoniyatlari baholanişi maqsadga muvofiq. Ye**ttinçidan,** sportçilarda mustaqil taktik qaror qabul qiliş qobiliyatini rivojlantiriş kerak. Çunki musobaqa jarayonida murabbiy har bir vaziyatga bevosita aralaşa olmaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, voleybol sport turida musobaqa jarayonida qöllaniladigan taktik harakatlar jamoaning ğalabaga erişişida muhim ahamiyat kasb etadi. Taktik tayyorgarlik sportçilarning texnik mahorati, jismoniy imkoniyatlari, psixologik barqarorligi va öyin tajribasini

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

yagona tizimda birlaştiradi. Musobaqa davomida individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlardan maqsadli foydalaniş jamoaning hujum va himoya imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, töpni öyinga kiritiş, qabul qiliş, uzatiş, hujum zarbasini bajariş, tösiq qöyiş va maydondagi himoya harakatlarini töğri taşkil etiş öyin natijasiga bevosita ta'sir körsatadi. Voleybolçilarning taktik mahoratini rivojlantirişda maşğulot jarayoniga modellaştirilgan öyin vaziyatlari, musobaqa metodi, video tahlil va maxsus taktik maşqlarni muntazam kiritiş maqsadga muvofiq. Bunday yondaşuv sportçilarning vaziyatni tezkor baholaş, raqib harakatlarini oldindan köra biliş va maqsadga muvofiq qaror qabul qiliş qobiliyatini rivojlantiradi. Şuningdek, jamoa a'zolari örtasidagi özaro hamkorlik, vazifalarning aniq taqsimlanişi va psixologik barqarorlik taktik harakatlar samaradorligini oşiruvçi muhim omillar hisoblanadi.

Demak, voleybolçilarni musobaqalarga tayyorlaş jarayonida taktik tayyorgarlikni texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy boğliq holda taşkil etiş, uni muntazam nazorat qiliş va takomillaştiriş yuqori sport natijalariga erişişning muhim şartlaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYoTLAR

1. Voleybol: uçebnik dlya vыsşix uçebnыx zavedeniy fiziçeskoy kulturы / Pod red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. - Moskva: Fizkultura, obrazovanie i nauka, 2000.
2. Belyaev A.V., Savin M.V. Voleybol: uçebnik dlya studentov vыsşix pedagogiçeskix uçebnыx zavedeniy. - Moskva: Fizkultura i Sport, 2004.
3. Jeleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. Sportivnыe igrы: texnika, taktika, metodika obuçeniya. - Moskva: Akademiya, 2004.
4. Matveev L.P. Teoriya i metodika fiziçeskoy kulturы. - Moskva: Fizkultura i Sport, 2008.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obщaya teoriya i yeyo praktiçeskie prilojeniya. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
6. FIVB. Official Volleyball Rules 2025–2028. - Fédération Internationale de Volleyball, 2025.
7. FIVB. Volleyball Coaçing Guidelines and Resources. - Fédération Internationale de Volleyball.
8. Şiyan V.V. Voleybol: osnovы sportivnoy podgotovki. - Moskva: Sovetskiy sport.
9. Özbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirişga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar.
10. Voleybol böyiça sport maşğulotlarini taşkil etiş va takomillaştirişga oid ilmiy-uslubiy manbalar.