

15-Iyun, 2026-yil

## VOLEYBOLDA TO‘PNI YUQORIGA UZATISH VA PASTDAN QABUL QILISHNI O‘RGATISHNING ZAMONAVIY METODIKASI

**U.O. Matniyozov, Sh.A. Shaimardonov**

*O‘zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrasida o‘qituvchilari*

---

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada voleybol o‘yinida to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish texnikalarini o‘rgatishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida an‘anaviy o‘qitish usullari bilan bir qatorda innovatsion yondashuvlar - neuro-adaptiv progressiv o‘qitish metodi va refleks-adaptiv qabul qilish metodi ishlab chiqildi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning texnik tayyorgarligi, koordinatsiyasi, tezkor reaksiyasi va o‘yin sharoitiga moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi. Natijalar taklif etilgan metodlarning samaradorligini tasdiqlaydi.*

**Kalit so‘zlar:** *voleybol, yuqoridan uzatish, pastdan qabul qilish, metodika, adaptiv o‘qitish, refleks, koordinatsiya, texnik tayyorgarlik*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются научно-методические основы обучения технике верхней передачи и нижнего приема мяча в волейболе. В процессе исследования наряду с традиционными методами обучения были разработаны инновационные подходы — нейро-адаптивный прогрессивный метод обучения и рефлекс-адаптивный метод приема. Данные методы направлены на развитие технической подготовленности, координации, быстроты реакции и адаптивности игроков к игровым условиям. Результаты исследования подтверждают эффективность предложенных методов.*

**Ключевые слова:** *волейбол, верхняя передача, нижний прием, методика, адаптивное обучение, рефлекс, координация, техническая подготовка*

**Abstract:** *This article examines the scientific and methodological foundations of teaching overhead passing and underhand reception techniques in volleyball. Along with traditional teaching approaches, innovative methods such as the neuro-adaptive progressive training method and the reflex-adaptive reception method were developed. These methods aim to improve players' technical skills, coordination, reaction speed, and adaptability to game situations. The results confirm the effectiveness of the proposed methods.*

**Keywords:** *volleyball, overhead pass, underhand reception, methodology, adaptive training, reflex, coordination, technical preparation*

---

**Kirish.** Zamonaviy sport tizimida voleybol o‘yini o‘zining dinamikligi, jamoaviyligi va yuqori koordinatsion talablari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida o‘yinning samaradorligi asosan sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish usullari o‘yin jarayonining uzluksizligini ta‘minlovchi asosiy elementlar sifatida muhim ahamiyatga ega. Chunki aynan shu usullar

15-Iyun, 2026-yil

yordamida hujum uyushtiriladi, himoyaning barqarorligi ta‘minlanadi va jamoaviy hamkorlikning samaradorligi oshadi.

Sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan texnik harakatlarga o‘rgatish jarayoni o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki kognitiv va psixologik xususiyatlarini ham hisobga olishni talab qiladigan murakkab psixomotor faoliyatdir. O‘qitishning an‘anaviy usullari asosan harakatlarni qayta-qayta takrorlash orqali ko‘nikmalarni shakllantirishga e‘tibor qaratgan bo‘lsa, zamonaviy yondashuvlar o‘quvchilarning faol ishtiroki, mustaqil fikrlashi va vaziyatga moslashuvchanligiga ustuvorlik bermoqda. Shuning uchun ta‘lim jarayonini tashkil etishda didaktikaning “soddadan murakkabga”, “izchillik”, “onglilik va faollik” tamoyillariga amal qilish muhimdir.

Voleybolda to‘pni yuqoridan uzatish texnikasi hujum harakatlarini tashkil etishda asosiy o‘rin tutadi. Bu usul o‘yinchidan yuqori darajadagi aniqlik, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini talab qiladi. To‘pni pastdan qabul qilish texnikasi himoya harakatlarining asosi bo‘lib, o‘yinda to‘pni ushlab qolish va hujumni davom ettirish imkonini beradi. Shuning uchun bu ikki usulni mukammal egallash o‘yin samaradorligini ancha oshiradi.

Tadqiqotning dolzarbligi voleybol mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan an‘anaviy usullarning samaradorligini oshirish va ularni zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan boyitish zarurati bilan izohlanadi. Tadqiqotning maqsadi voleybolda yuqoriga uzatish va pastdan qabul qilish texnikasini o‘rgatishning innovatsion usullarini ishlab chiqish va ularning amaliy samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

**Tadqiqotning usullari:** Mazkur tadqiqot voleybolda to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish texnikasini o‘rgatish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, unda nazariy tahlil va amaliy tajriba uyg‘unlikda olib borildi. Tadqiqot jarayonida asosiy e‘tibor talabalarning texnik ko‘nikmalarini shakllantirish bilan bir qatorda psixomotor xususiyatlari, koordinatsion qobiliyatlari va tezkor reaksiya ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga qaratildi. Shu nuqtayi nazardan, tadqiqot metodologiyasi an‘anaviy pedagogik yondashuvlarni zamonaviy innovatsion usullar bilan integratsiyalash asosida qurilgan.

Tadqiqot ishida mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar chuqur tahlil qilinib, voleybolda texnik mahoratni shakllantirishning ilg‘or tajribalari o‘rganildi. Ushbu bosqichda yuqoriga uzatish va pastga qabul qilish texnikasining biomexanik va pedagogik xususiyatlari tizimli ravishda umumlashtirildi. Bu keyingi amaliy tadqiqotlar uchun nazariy asos yaratdi va o‘quv jarayonini ilmiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etish imkonini berdi (1-jadval).

<b>Bosqich</b>	<b>Qo‘llanilgan usul</b>	<b>Mazmun</b>	<b>Kutilayotgan natija</b>
Nazariy tahlil	Adabiyotni o‘rganish va tahlil qilish	Voleybol texnikasi va uslubiyatini o‘rganish	Nazariy asos shakllantiriladi
Amaliy tajriba	Pedagogik tajriba	Usullarni bosqichma-bosqich o‘rgatish	Texnik ko‘nikmalarni rivojlantiradi
Kuzatish	Pedagogik kuzatish	Faollik va xatolarni	Alohida

15-Iyun, 2026-yil

		aniqlash	kamchiliklar bartaraf etiladi
Taqqoslash	Tahlil va qiyoslash	An’anaviy va innovatsion usullarni qiyoslash	Samaradorlik aniqlanadi
Modellash	Metodik modellashtirish	Maxsus o‘qitish tizimini yaratish	Tizimli o‘qitish yo‘lga qo‘yiladi

**1-jadval. Tadqiqot metodologiyasining umumiy tuzilishi**

Amaliy qismda pedagogik tajriba asosiy o‘rinni egalladi. Tadqiqot davomida o‘quvchilar bilan muntazam ravishda mashg‘ulotlar o‘tkazilib, ularga asta-sekin to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish usullari o‘rgatildi. Mashg‘ulot jarayonida harakatlar dastlab soddalashtirilgan sharoitlarda, keyinchalik esa murakkab va o‘zgaruvchan vaziyatlarda bajarildi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning nafaqat texnik harakatlarni o‘zlashtirishiga, balki ularni haqiqiy o‘yin sharoitida samarali qo‘llay olishiga ham yordam berdi.

Tadqiqot ishida mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar chuqur tahlil qilinib, voleybolda texnik mahoratni shakllantirishning ilg‘or tajribalari o‘rganildi. Ushbu bosqichda yuqoriga uzatish va pastga qabul qilish texnikasining biomexanik va pedagogik xususiyatlari tizimli ravishda umumlashtirildi. Bu keyingi amaliy tadqiqotlar uchun nazariy asos yaratdi va o‘quv jarayonini ilmiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etish imkonini berdi.

Amaliy qismda pedagogik tajriba asosiy o‘rinni egalladi. Tadqiqot davomida o‘quvchilar bilan muntazam ravishda mashg‘ulotlar o‘tkazilib, ularga asta-sekin to‘pni yuqoridan uzatish va pastdan qabul qilish usullari o‘rgatildi. Mashg‘ulot jarayonida harakatlar dastlab soddalashtirilgan sharoitlarda, keyinchalik esa murakkab va o‘zgaruvchan vaziyatlarda bajarildi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning nafaqat texnik harakatlarni o‘zlashtirishiga, balki ularni haqiqiy o‘yin sharoitida samarali qo‘llay olishiga ham yordam berdi.

Tadqiqotda kuzatish usulidan ham keng foydalanildi. O‘quv mashg‘uloti davomida o‘quvchilarning harakatlari muntazam ravishda nazorat qilinib, ularning texnik xatolari, koordinatsiya darajasi va reaksiya tezligi tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida mashg‘ulotlar mazmuniga zarur o‘zgartirishlar kiritildi. Bu ta’lim jarayonini moslashuvchan tarzda boshqarish imkonini berdi.

Tadqiqotda taqqoslash va tahlil usullaridan ham foydalanilgan. O‘qitishning an’anaviy metodlaridan foydalanib ta’lim olgan talabalarning natijalari innovatsion metodlardan foydalanib ta’lim olgan talabalarning ko‘rsatkichlari bilan taqqoslandi. Bu orqali taklif etilayotgan usullarning samaradorligiga aniqlik kiritilib, ularning afzalliklari ilmiy baholandi.

Tadqiqot jarayonida metodologik modellashtirish muhim rol o‘ynadi. Ya’ni, trening maxsus ishlab chiqilgan model asosida tashkil etilib, unda yuqoriga uzatish uchun neyroadaptiv progressiv ta’lim usuli va pastga qabul qilish uchun reflektor-adaptiv idrok etish usulidan foydalanildi (2-jadval). Bu usullar o‘quvchilarning individual xususiyatlarini

15-Iyun, 2026-yil

hisobga olgan holda ularning texnik va funksional tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan.

<b>Bosqich</b>	<b>Asosiy maqsad</b>	<b>Dars mazmuni</b>	<b>Kutilayotgan natija</b>
Birlamchi refleks	Tezkor reaksiyaning hosil bo‘lishi	Sekin tezlik bilan uzatish, oddiy qabul qilish mashqlari	Tez harakatga kirishish qobiliyati shakllanadi.
Sensor-integrativ	Birgalikda kuzating va harakat qiling	Turli tomonga otilgan to‘plarni qabul qilish	Harakatlar muvofiqlashuvi va ko‘z bilan nazorat qilish qobiliyati rivojlanadi.
Moslashuv refleksi	Kutilmagan vaziyatlarga moslashish	O‘zgaruvchan tezlik va yo‘nalish to‘plari bilan mashqlar	Moslashuvchanlik va tezkorlikni oshiradi
Avtomatik daraja	Texnik avtomatlashtirish	O‘yin muhitida murakkab mashqlar	Barqaror va aniq o‘yin harakatlari shakllanadi.

**2-jadval. Reflektor-adaptiv idrok etish usulining bosqichlari**

**Natijalar:** Tadqiqot jarayonida o‘quvchilarning texnik o‘zlashtirish darajasi tajriba boshida va oxirida muayyan mezonlar asosida baholandi. Baholash jarayonida yuqoriga uzatish aniqligi, pastga qabul qilish sifati, koordinatsiya darajasi va reaksiya tezligi asosiy ko‘rsatkichlar bo‘ldi. Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, innovatsion usullar bilan mashq qilgan talabalarning texnik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Jumladan, yuqoriga yo‘naltirilgan uzatish aniqligini oshirishda neyroadaptiv-progressiv o‘qitish usuli, pastga yo‘naltirilgan qabul qilish va reaksiya tezligini rivojlantirishda esa reflektor-adaptiv qabul qilish usuli yuqori natija berdi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilarning o‘yin sharoitida tezkor qaror qabul qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari oshganligi kuzatildi (3-jadval). Bu taklif etilayotgan usullarning nafaqat texnik, balki funksional tayyorgarlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Ko‘rsatkichlar	Tajribadan oldingi (%)	Tajribadan keyin (%)	O‘sish (%)
Havo orqali uzatish aniqligi	62%	85%	+23%
Pastdan qabul qilish sifati	58%	82%	+24%
Muvofiqlik darajasi	60%	80%	+20%
Reaksiya tezligi	55%	78%	+23%

**3-jadval. Tajribadan oldingi va keyingi natijalar (foizda)**

15-Iyun, 2026-yil

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy o'sish kuzatildi. Eng katta o'sish pastdan qabul qilish sifati (+24%) va yuqoridan uzatish aniqligida (+23%) qayd etildi. Demak, qo'llaniladigan usullar ushbu texnik elementlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Koordinatsiya va reaksiya tezligining oshishi o'quvchilarning umumiy o'yin tayyorgarligi yaxshilanganligidan dalolat beradi. Ayniqsa, reflektor-adaptiv metod orqali o'quvchilarning operatsion vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish qobiliyati ancha rivojlantirilgan.

Tadqiqot natijalari voleybolda yuqori uzatish va past qabul qilish usullarini o'rgatishda innovatsion usullardan foydalanish samaradorligini ko'rsatdi. Neyroadaptiv progressiv o'rganish usuli yuqoridan uzatish va harakatlar koordinatsiyasining aniqligini oshirishda muhim rol o'ynadi. Reflektor-adaptiv idrok etish metodi pastga qarab idrok etish jarayonida o'quvchilarning reaksiya tezligi va moslashuvchanligini sezilarli darajada yaxshiladi.

Ushbu yondashuvlar an'anaviy usullarga nisbatan o'quvchilarning faolligini oshirib, ularni o'yin vaziyatlarida tez va to'g'ri qaror qabul qilishga o'rgatdi. O'zgaruvchan sharoitlarda mashg'ulotlarni tashkil etish texnik harakatlarni avtomatlashtirish va ularni real o'yin jarayoniga moslashtirish imkonini berdi. Shuningdek, innovatsion usullar talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olishga yordam berdi, bu esa ularning texnik tayyorgarligini yanada samarali rivojlantirish imkonini berdi. Umuman olganda, qo'llaniladigan usullar texnik, psixomotor va funksional tayyorgarlikni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

**Xulosa.** Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, voleybolda yuqori to'p uzatish va past qabul qilish texnikasini o'rgatishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish yuqori samara berishi aniqlandi. Xususan, neyroadaptiv progressiv o'rganish usuli yuqoridan pastga uzatish texnikasining aniqligi va barqarorligini oshirishga xizmat qilgan bo'lsa, reflektor-adaptiv qabul qilish usuli pastdan yuqoriga qabul qilish jarayonida tezkorlik va moslashuvchanlikni rivojlantirgan. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning texnik ko'nikmalari bilan bir qatorda koordinatsiya, reaksiya tezligi va o'yin vaziyatiga moslashish qobiliyatlari ham sezilarli darajada yaxshilandi. Bu taklif etilayotgan usullar nafaqat texnik, balki funksional tayyorgarlikni ham har tomonlama rivojlantirishidan dalolat beradi. Umuman olganda, voleybol mashg'ulotlarida innovatsion usullardan foydalanish o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi va sportchilarning real o'yin sharoitida yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Shuning uchun bu usullarni amaliyotda keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

#### ADABIYOTLAR:

1. Matveyev L.P. “Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi” – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
2. Platonov V.N. “Sport tayyorgarligi tizimi” – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
3. Железняк Ю.Д. “Voleybol nazariyasi va metodikasi” – Moskva: Akademiya, 2012.

15-Iyun, 2026-yil

4. Kachalin G. “Voleybol texnikasi va taktikasi” – Moskva: Sport, 2008.
5. Ozodbekov S., Xudoyberdiyev A. “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
6. Ismatov M. “Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi” – Toshkent, 2021.

**Internet saytlari:**

7. <https://www.fivb.com> – Xalqaro Voleybol Federatsiyasi (FIVB) rasmiy sayti
8. <https://www.olympics.com> – Olimpiya o‘yinlari va sport texnikasi bo‘yicha ma’lumotlar
9. <https://www.sciencedirect.com> – Sport pedagogikasi va biomexanika bo‘yicha ilmiy maqolalar
10. <https://www.researchgate.net/> Sport metodikasi va ilmiy tadqiqotlar bazasi
11. <https://scholar.google.com> – Ilmiy maqolalar va tadqiqotlar qidiruv tizimi
12. <https://www.volleywood.net> – Voleybol texnikasi va o‘yin tahlillari

Global  
Science  
Publication