

VOLLEYBOLL O'YIN QOIDALARI VA O'YNASH TARTIBI

O'runova Mahliyo Murodovna

Romitan tuman 1-son politexnikumining

“Jismoniy tarbiya” fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada volleyboll o'yinining asosiy qoidalari, o'ynash tartibi va texnik jihatlari keng yoritiladi. Shuningdek, o'yinchilarning maydondagi joylashuvi, to'p uzatish va hujum usullari, hakamlik qoidalari va xavfsizlik choralari haqida ma'lumot beriladi. Volleybollning rivojlanishi, professional musobaqalardagi qo'llaniladigan uslublar va amaliy mashg'ulotlar muhim jihatlari sifatida tahlil qilinadi.

Аннотация: В этой статье подробно рассмотрены основные правила игры в волейбол, порядок игры и технические аспекты. Также будет предоставлена информация о расположении игроков на поле, способах передачи и атаки, правилах судейства и мерах безопасности. В качестве важных аспектов анализируются развитие волейбола, методы, используемые на профессиональных соревнованиях и практических занятиях.

Abstrakt: In this article, the basic rules of the volleyball game, playing procedure and technical aspects are covered in detail. Also, information about the location of players on the field, passing and attacking methods, refereeing rules and safety measures will be provided. The development of volleyball, the methods used in professional competitions and practical exercises are analyzed as important aspects.

Kirish

Volleyboll dunyoning eng mashhur jamoaviy sport turlaridan biri bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida keng qo'llaniladi. O'yin o'ziga xos harakatlar, strategiyalar va texnik uslublarni talab qiladi. Zamonaviy volleyboll xalqaro qoidalarga asoslanib, turli darajadagi musobaqalarda o'tkaziladi. Ushbu maqolada o'yinning asosiy qoidalari va o'ynash tartibi haqida batafsil ma'lumot beriladi.

1. Volleyboll maydonining tuzilishi va o'yinchilarning joylashuvi

Volleyboll maydoni 18 metr uzunlik va 9 metr kenglikka ega bo'lib, markaziy tarmoq maydonni ikkiga bo'ladi. Har bir jamoa maydonning o'z tomonida o'yin olib boradi. Har bir jamoada 6 nafar asosiy o'yinchi bo'lib, ular quyidagi pozitsiyalarda joylashadi:

- Old chiziq (hujumchilari) – 3 nafar
- Orqa chiziq (himoyachilar) – 3 nafar

Hujumchilar hujum va blok usullaridan foydalanadi, himoyachilar esa to'pni qabul qilib, hujumga tayyorlaydi.

2. O'yinning asosiy qoidalari.

Volleyboll o'yinida quyidagi asosiy qoidalar amal qiladi:

- Har bir jamoa maksimal 3 marotaba to'pga tegishi mumkin.
- O'yinchining to'pga ketma-ket ikki marta tegishi taqiqlanadi.

- To‘p maydon chegaralaridan tashqariga chiqsa, ochko raqib jamoaga beriladi.
- To‘p tarmoqdan o‘tib, raqib maydoniga tushsa, ochko hisoblanadi.
- Tarmoqdan oshib o‘tayotgan to‘pga qo‘l tegizish yoki bloklash mumkin.

3. O‘yinning boshlanishi va davom etish tartibi.

O‘yin lotin tashlash orqali boshlanadi va dastlabki to‘p uzatish (servis) amalga oshiriladi. Servisning quyidagi turlari mavjud:

- Yuqoridan xizmat (Overhand serve)
- Pastdan xizmat (Underhand serve)
- Yon tarafdin xizmat (Sidearm serve)
- Kuchli xizmat (Jump serve)

Servisdan so‘ng jamoalar to‘pni uch marotaba uzatish orqali hujum uyushtiradi. Hujum quyidagi usullar bilan amalga oshiriladi:

- Smash zarbasi (Spike)
- Yengil zarba (Tip)
- Uzatish orqali hujum (Set attack)

Hujumdan so‘ng himoyadagi jamoa to‘pni qabul qilib, qarshi hujum boshlaydi.

4. Hakamlash va ochkolar tizimi

Volleybollda ikki asosiy hakam bo‘lib, biri maydon chetida, ikkinchisi tarmoq yonida o‘yinni boshqaradi. Shuningdek, chiziq hakamlari va kotiblar ham bo‘lishi mumkin. O‘yin 25 ochkoga yetgan jamoa g‘alaba qozonadi va to‘plamni (setni) yutadi. O‘yinda 3 yoki 5 set o‘ynaladi va 3 setni qo‘lga kiritgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

5. Xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish

Volleyboll o‘yinida xavfsizlik choralari muhim ahamiyat kasb etadi:

- O‘yin oldidan tayyorgarlik mashqlari bajarilishi kerak.
- Sportchilar mos kiyim va poyabzal kiyishlari shart.
- Maydonning silliq va xavfsiz ekanligi tekshirilishi lozim.
- Jarohatlarning oldini olish uchun qizish mashqlariga e‘tibor berish zarur.

Xulosa

Volleyboll o‘yining o‘ziga xos qoidalari va texnikasi mavjud bo‘lib, jismoniy tayyorgarlik va strategik fikrlash talab etiladi. O‘yinning qoidalarini yaxshi o‘zlashtirish sportchilarning muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam beradi. Zamonaviy volleyboll xalqaro sport musobaqalarida muhim o‘rin tutadi va turli yosh toifalari uchun foydali sport turi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. FIVB (International Volleyball Federation). "Official Volleyball Rules 2022".
2. John Kessel. "Volleyball Coaching Bible". Human Kinetics, 2015.
3. Richard Schmidt. "Fundamentals of Volleyball". Routledge, 2018.
4. O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. "Volleyboll qo‘llanmasi". Toshkent, 2021.
5. Bernhard Peters. "Modern Volleyball Training". Springer, 2019.
6. MURODOV, O. (2024). MODEL OF THE TEACHING PROCESS OF INFORMATICS AND INFORMATION TECHNOLOGIES ON THE BASIS OF AN INNOVATIVE APPROACH, IMPLEMENTATION MECHANISMS. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 309-317.
7. Murodov, O. T. R. (2024). INFORMATIKA FANIDAN AMALIY MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH: TAJRIBALAR VA NATIJALAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 115-121.
8. Murodov, O. T. R. (2024). STEAM YONDASHUVI DOIRASIDA INFORMATIKA FANINI O‘QITISHNING ISTIQBOLLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 59-65.
9. Murodov, O. T. R. (2024). INFORMATIKA DARSLARINI INTERAKTIV METODLAR YORDAMIDA TASHKIL ETISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 101-107.
10. Murodov, O. T. R. (2024). INTERNET XAVFSIZLIGI BO‘YICHA BILIMLARNI O‘QUVCHILARGA YETKAZISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 66-72.
11. Murodov, O. T. R. (2024). ALGORITMLARNI MAKTAB O‘QUVCHILARIGA O‘RGATISH: SAMARALI METODIKALAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 87-93.
12. Murodov, O. T. R. (2024). ALGORITMLARNI MAKTAB O‘QUVCHILARIGA O‘RGATISH: SAMARALI METODIKALAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 87-93.
13. Murodov, O. T. R. (2024). INFORMATIKA DARSLARIDA ZAMONAVIY O‘QUV TEXNOLOGIYALARI VA VOSITALARIDAN FOYDALANISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 80-86.
14. Murodov, O. T. R. (2024). RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI O‘QUV JARAYONIGA INTEGRATSIYA QILISH USULLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 108-114.
15. TO‘RAQULOVICH, M. O. (2025). ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNI TA‘LIMDA QO‘LLASH IMKONIYATLARI VA UNING ISTIQBOLLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 102-106.
16. To‘raqulovich, M. O. (2024). OLIY TA‘LIM MUASSASALARIDA AXBOROT KOMMUNIKASIYA TEXNOLOGIYALARI DARSLARINI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY USULLARDAN FOYDALANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 63-74.
17. Muradov, O. (2024, January). IN TEACHING INFORMATICS AND INFORMATION TECHNOLOGIES REQUIREMENTS. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 1, pp. 97-102).

18. To'raqulovich, M. O. (2024). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIMNING INNOVASION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH. *PEDAGOG*, 7(5), 627-635.
19. Murodov, O. (2024). DEVELOPMENT OF AN AUTOMATED SYSTEM FOR CONTROLLING TEMPERATURE AND HUMIDITY IN PRODUCTION ROOMS. *Development and innovations in science*, 3(1), 84-93.
20. Murodov, O. (2024). TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI. *Science and innovation in the education system*, 3(3), 155-160.