

## VALEYBOL O'YIN QOIDALARI

*Samarqand viloyati Narpay tumani*

*49-maktabning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

*Xushiyev Vahob Normurodovich*

**Annotatsiya:** Ushabu maqolada voleybolning qanday o'yin ekanligi, necha kishi o'ynashi, uning asosiy qoidalari haqida ma'lumot berib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Voleybol, binder, himoya, hujum, bloklash.

Voleybol - ikkita jamoa o'rtasida maxsus maydonchada o'tkaziladigan to'p o'yinlaridan biri. Maqsad to'pni raqib jarima maydonchasiga tegayotgan tarzda yo'naltirishdir. Bundan tashqari, raqib jamoasining shu kabi urinishlarini oldini olish kerak. Ushbu sportni sevadigan har bir kishi, voleybol tarixi va o'yin qoidalari bilan tanishish qiziq. Ma'lumki, o'yin asoschisi Uilyam J. Morgan edi. O'sha paytda u Amerika kollejlardan birida o'qituvchi bo'lib ishladi, 1895-yilda sodir bo'ldi. O'shandan beri o'yin bir qator o'zgarishlarga duch keldi va endi butun dunyo biladi.

**Ishtirokchilar va joylashtirish**

Voleybolning rasmiy qoidalariga ko'ra, protokolga 14 nafarga qadar voleybolchi yozilishi mumkin, ular ham o'yinda ishtirok etishadi. Sohada eng ko'p ishtirokchilar soni oltitadir. Bundan tashqari, murabbiy xodimlar, massaj terapevtlari va shifokorlar ham yordam beradi.

Bir yoki ikkita futbolchini libero tomonidan tayinlanadi, ya'ni himoyachi, uning shakli boshqalardan farq qiladi. Ushbu a'zo orqada, blokirovka qilish yoki hujum qilish huquqiga ega emas.

Protokoldagi bitta o'yinchi kapitan sifatida belgilanishi kerak. Agar u sudda yo'q bo'lsa, murabbiy o'yin sardori tayinlashi kerak. Bu erkinlikdan tashqari har qanday ishtirokchi bo'lishi mumkin.

Shuningdek, o'yinchilarning boshqa rollarini ko'rib chiqish lozim:

Doigrovschik - gridning chekkasidan hujum qiladi;

Diagonal - orqa tomondan hujumlar, ziyofatda qatnashmaydi, odatda bu eng kuchli futbolchilar;

binder - o'yinni belgilaydi;

markaziy blokirovkalash - raqiblarning zarbalarini taqiqlash uchun uchinchi zonadan hujum qilish.

Voleybol o'yinlari qoidalarining muhim qismi - o'yinchilar. Dastlabki tartibda qatnashuvchilar saytni kesib o'tish tartibini ko'rsatishi kerak, u butun o'yin davomida saqlanishi kerak. Tizimga kimlar kirmaydi (libero bundan mustasno) - bu zaxira. Har bir xizmatdan oldin o'yinchilar ikki singan yo'nalishda bo'lishlari kerak.

voleybol o'ynash qoidalari 1

Tarmoqqa yaqin uchta futbolchi - old chiziqning o'yinchilari, undan uzoqda bo'lganlar - orqa chiziq. Sportchi pozitsiyani soat yo'nalishi bo'yicha o'zgartiradi, raqamlash soatga to'g'ri keladi. Biroq, o'yinchi roli o'zgarmaydi.

O'yinning muvaffaqiyati jamoaning jamoaviy ishiga, o'yinchilarning mahoratiga bog'liq. Sportchilar odatda vaziyatlarni taxmin qilishlari va turli qarshi choralarni qo'llashlari kerak. Misol uchun, agar jamoa hujumga zarba beradigan bo'lsa, siz bunday umumiy variantlardan foydalanishingiz mumkin:

voleybol o'ynash qoidalari 2

aktyor oltinchi zonani (a) sug'urta qilganda oldinga yo'nalish;

beshinci yoki birinchi mintaq (b) futbolchilarni to'sib qo'yishi mumkin.

Besni olishda sxema haqida ham misol berishingiz mumkin.

Voleybol o'ynashning asosiy qoidalari va usuli

O'yin erkaklar uchun balandligi 2,43 m, ayollar uchun esa 2,24 m, to'pi sharsimon bo'lib, uning atrofi 65-67 sm, og'irligi esa 260 dan 280 g gacha.

Uchrashuvga ko'ra to'pni maydonchaga kiritish bilan boshlanadi. Muvaffaqiyatli o'ynashdan so'ng, o'yinda g'alaba qozongan jamoaga borish kerak.

Siz voleybol o'yinining qoidalarini qisqacha bayon etishingiz mumkin:

**Oziqlantirish.** Tegishli zonadan ishlab chiqilgan maqsad, to'pni raqib tarafiga tashlab qo'yish yoki qabulni imkon qadar murakkablashtirishdir. To'pni panjaga tegishi mumkin, ammo antennalarga yoki ularning aqliy davomiga tegishi mumkin emas. Agar topshiruvchi o'yinchi qoidalarni buzgan bo'lsa, u holda raqibga o'tadi. Agar raqib raqibning maydoniga tegsa, u xizmat ko'rsatuvchi jamoaga to'g'ri keladi va keyingi o'yinchilar keyingi o'yinchidir.

**Qabul qilish.** Har qanday o'yinchi maydonchani qabul qilishi mumkin, lekin odatda fonda turadiganlar buni amalga oshiradilar. Uy egasi jamoani raqibni yarmiga etkazishdan oldin faqat 3 ta teginishga ruxsat berishi mumkin.

**Himoya.** Uning maqsadi to'pni o'yinda qoldirib, uni yo'lovchiga olib kelishdir. Himoya faqat barcha sportchilarning harakatlarini muvofiqlashtirishda samarali bo'ladi, barcha 6 nafar futbolchi ishtirok etadi va ularning funktsiyalarini bajaradi.

**Hujum.** Ijobiy qabul qilib, orqa chiziq tomonidan olingan to'pni ulash pleyeriga olib keladi va uni tajovuzkorga topshiradi. Chegarada bo'lganlar har qanday joydan hujum qilish huquqiga ega. Orqa chiziqda bo'lganlar, hujumda 3 metrli chiziq orqasida o'tirishlari kerak.

**Bloklash.** To'pni raqib tomondan maydonga tushib qolmasligi uchun guruh tomonidan foydalaniladi.

**Voleybol o'yinining asosiy qoidalari.** Ushbu o'yinda partiyalarning vaqt chegarasi yo'q. O'yin 25 ochko saqlab turadi, biroq jamoalaridan biri ikkitadan ortiq afzalliklarga ega bo'lishi kerak. O'yin 3 o'yinda jamoalardan biri g'olib bo'lgunga qadar davom etadi. Beshinchi qismda ball 15 ballgacha bo'lishi kerak. Vaqt o'tishi ham ta'minlanadi.

O'yin nafaqat professionallar tomonidan yoqtirilgandan buyon uning qoidalari vaziyatga qarab farq qilishi mumkin. Bu ishtirokchilarga maksimal zavq bag'ishlaydi. Masalan, maktab o'quvchilari yoki sohil bo'ylab voleybol qoidalari professionallar uchun taqdim etilganlardan farq qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. S.A.(2017) Voleybolning tug'ilishi
2. S.A. Voleyboldagi yangi qoidalar. Voleybol uchun kuch va quvvat: 2019-yil 6-avgustda olingan: [force-and-power-for-volleyball.com](http://force-and-power-for-volleyball.com)
3. S.A (2018) Voleybol va terminologiya asoslaari. 2019-yil 6-avgustda "Voleybol murabbiyligi san'ati" dan olingan: [theartofcoachingvolleyball.com](http://theartofcoachingvolleyball.com)
4. Karimov, K. (2023). OFFICIALS OF JUDICIAL INSTITUTIONS AND HISTORY OF THEIR FORMATION. Абай атындағы ҚазҰПУ-нің ХАБАРШЫСЫ, «Юриспруденция» сериясы.
5. Karimov, K. (2021). Qozilik mahkamalari hujjatlariga oid ayrim mulohazalar. Sohibqiron yulduzlari.