

VOLEYBOL SPORTING RIVOJLANISHI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Naubetullaev Tileubay Tolibaevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasida dotsenti

Телефон рақами: +998 91 304-12-05 e-mail: naubetullaeytolik671@mail.ru<https://doi.org/10.5281/zenodo.15765965>

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol sportining kelib chiqishi, tarixi, texnikasi va zamonaviy jamiyatdagi o'rni batafsil yoritilgan. Voleybolning jismoniy salomatlik va ijtimoiy rivojlanishdagi ahamiyati, shuningdek, uning sport madaniyati va yoshlar tarbiyasidagi roli tahlil qilinadi. Maqola voleybolni keng targ'ib qilish va rivojlantirish zaruratini ta'kidlaydi hamda uning kelajakdagi istiqbollari ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol tarixi Voleybol texnikasi Jamoaviy sport Jismoniy tarbiya Yoshlar sporti Sog'lom turmush tarsi Professional voleybol Sport rivojlanishi.

Kirish. Voleybol - bu jamoaviy sport turi bo'lib, dunyo bo'ylab keng tarqalgan va millionlab insonlar tomonidan sevib o'ynaladi. Uning kelib chiqishi 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarida ustoz Uilyam G. Morgan tomonidan ixtiro qilingan. Voleybol o'yini tez sur'at, chidamlilik va yaxshi jamoaviy hamkorlikni talab qiladi. Bu sport turi nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi, balki shaxslararo munosabatlarni rivojlantiradi hamda yoshlarni intizomga o'rgatadi.

Voleybolning tarixi va rivojlanishi

Voleybol dastlab "mintonette" nomi bilan mashhur bo'lgan, ammo keyinchalik uning nomi o'zgartirilib, "volleyball" (to'pni uchirish) deb atala boshlandi. Dastlab, bu o'yin ko'proq ko'ngilochar mashg'ulot sifatida qabul qilingan bo'lsa-da, tez orada jiddiy sportga aylana boshladi. 1964-yilda voleybol Olimpiya o'yinlariga kiritilib, xalqaro miqyosda keng e'tirof topdi. Hozirgi kunda voleybolning ko'plab turlari mavjud, jumladan, sport zalidagi an'anaviy voleybol va plyaj voleyboli eng ommaboplardandir.

Voleybol texnikasi va qoidalari

Voleybol o'yinida har bir jamoada oltita o'yinchi bo'ladi. Ularning vazifasi — to'pni tarmoqdan oshirib, raqib maydoniga tushirish. O'yin 3 yoki 5 setdan iborat bo'lib, har bir set 25 ochkogacha boradi. To'p bilan ishlash texnikasi turlicha bo'lib, asosiy harakatlarga quyidagilar kiradi: xizmat qilish (serve), to'pni qabul qilish (receive), blok qilish (block), zarba berish (spike) va pas berish (set). Har bir harakat o'ziga xos ko'nikmalarni talab qiladi va o'yinchilar tezlik, aniqlik hamda kuchni uyg'unlashlarini o'rganishlari kerak.

Voleybolning jismoniy va ijtimoiy ahamiyati

Voleybol jismoniy sog'liq uchun juda foydali hisoblanadi. Bu sport turi yurak qon tomir tizimini yaxshilaydi, mushaklarni mustahkamlaydi va umumiy chidamlilikni oshiradi.

Shuningdek, voleybol o'yinchilarda tezkor fikrlash, muvozanat va koordinatsiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ijtimoiy jihatdan voleybol yoshlarni jamoaviy ishga o'rgatadi, bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo'lishni ta'minlaydi va do'stona raqobat muhitini yaratadi. Bu esa yoshlarning ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Voleybolning jamiyatdagi roli va rivojlantirish istiqbollari

Zamonaviy jamiyatda sportning o'rni tobora oshib bormoqda. Voleybol nafaqat sport maydonlarida, balki maktablar, kollejlarda va universitetlarda ham ommalashmoqda.

Sport federatsiyalari va mahalliy jamoalar tomonidan voleybol bo'yicha turnirlar, musobaqalar va treninglar tashkil etilmoqda. Yoshlarni sportga jalb qilish, ularning salomatligini oshirish va ijtimoiy faolligini kuchaytirish uchun voleybolni targ'ib qilish muhimdir. Shu bilan birga, professional voleybolning rivojlanishi iqtisodiy va madaniy sohalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Voleybol texnikasi

Voleybol texnikasi o'yinchilardan yuqori darajadagi texnik ko'nikmalarni talab qiladi.

Asosiy harakatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

-Xizmat qilish (Serve) — o'yinni boshlash uchun to'pni raqib maydoniga yo'naltirish. Xizmat kuchli yoki aniqlik bilan bajarilishi mumkin.

-Qabul qilish (Reception) — raqib xizmatidan kelgan to'pni qabul qilib, jamoaga imkoniyat yaratish.

-Pas berish (Set) — to'pni zarbaga tayyorlash uchun aniq va tez uzatish.

-Zarba berish (Spike) — to'pni yuqoridan kuch bilan raqib maydoniga urish.

-Blok qilish (Block) — raqib zarbasini to'xtatish yoki yo'naltirish uchun tarmoq yaqinida qo'llaniladigan himoya texnikasi.

-Harakatlilik va pozitsiyalash — o'yin maydonida to'g'ri pozitsiyani egallash va tez harakat qilish ko'nikmalari.

Ushbu texnik harakatlar bir-biri bilan uyg'unlikda bo'lishi kerak, chunki voleybol — bu tezkor va uzviy jamoaviy o'yin.

Voleybol taktikasi

Voleybol taktikalari o'yinda g'alaba qozonish uchun qo'llaniladigan strategiyalar majmuasidir. Ular o'yinchi va jamoaning imkoniyatlariga, raqibning kuchli va zaif tomonlariga asoslanadi. Asosiy taktikalarga quyidagilar kiradi:

-Hujum taktikalari — tez zarbalar, markaziy va chekka o'yinchilarning turli xil hujum variantlarini qo'llash.

-Himoya taktikalari — blok va maydon himoyasini samarali tashkil qilish, raqib zarbalarini oldindan taxmin qilish.

-Servis taktikalari — kuchli yoki aniqlik bilan xizmat qilish, raqibning zaif qismiga xizmat yo'naltirish.

-Pozitsion taktika — o'yinchilarning maydondagi harakatini va joylashuvini muvofiqlashtirish, raqibning o'yin uslubiga moslashish.

-Jamoaviy koordinatsiya — o'yinchilar o'rtasida doimiy aloqa va tezkor qaror qabul qilish.

Taktikani to'g'ri qo'llash jamoaga raqib ustidan ustunlikni ta'minlashga yordam beradi.

Xulosa

Voleybol — nafaqat jismoniy faollik va sport o'yini, balki yoshlarni tarbiyalash, ularni jamoaviy ishlashga o'rgatish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vositadir.

Voleybolning keng rivojlanishi va targ'ib qilinishi mamlakatimiz sport salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, voleybolni yosh avlod orasida yanada ommalashtirish va qo'llab-quvvatlash zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
3. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.
4. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.
5. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. -T., 2007,148 b.