



Voleybol sport turining qoidalari

Haqnazarov Qurbon Qòshayevich

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol qoidalari, jumladan, asosiy atamalar, sport turiga kirish, o'yin usullari, ball to'plash natijalari, umumiy xatolar haqida bahslashish va o'yinchilar va ishqibozlar uchun yakuniy takliflar haqida batafsil ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, qoidalar, sport, tayanch atamalar, kirish, usullar, natijalar, muhokama, xulosa.

Аннотация: В этой статье представлена подробная информация о правилах волейбола, включая основные термины, введение в вид спорта, методы игры, результаты подсчета очков, обсуждение распространенных ошибок и окончательные предложения для игроков и болельщиков.

Ключевые слова: волейбол, правила, виды спорта, ключевые термины, введение, методы, результаты, обсуждение, заключение.

Abstract: This article provides detailed information on the rules of volleyball, including basic terms, introduction to the sport, methods of play, scoring results, discussion of common mistakes, and final suggestions for players and fans.

Keywords: volleyball, rules, sports, key terms, introduction, methods, results, discussion, conclusion.

Kirish:

Voleybol butun dunyo bo'ylab millionlab odamlar tomonidan o'ynaladigan dinamik va qiziqarli sport turidir. O'yin qoidalarini tushunish o'yinchilar, murabbiylar va ishqibozlar uchun juda muhimdir. Ushbu maqola voleybol qoidalari bo'yicha keng qamrovli qo'llanmani taqdim etishga qaratilgan bo'lib, unda asosiy atamalar, o'yin usullari, ball to'plash natijalari, keng tarqalgan xatolar va o'yinchilarning mahoratini oshirish va sportdan zavqlanishlari uchun takliflar bilan yakunlanadi.

Usullari:

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 kollejaridan 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 futbolchi 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.



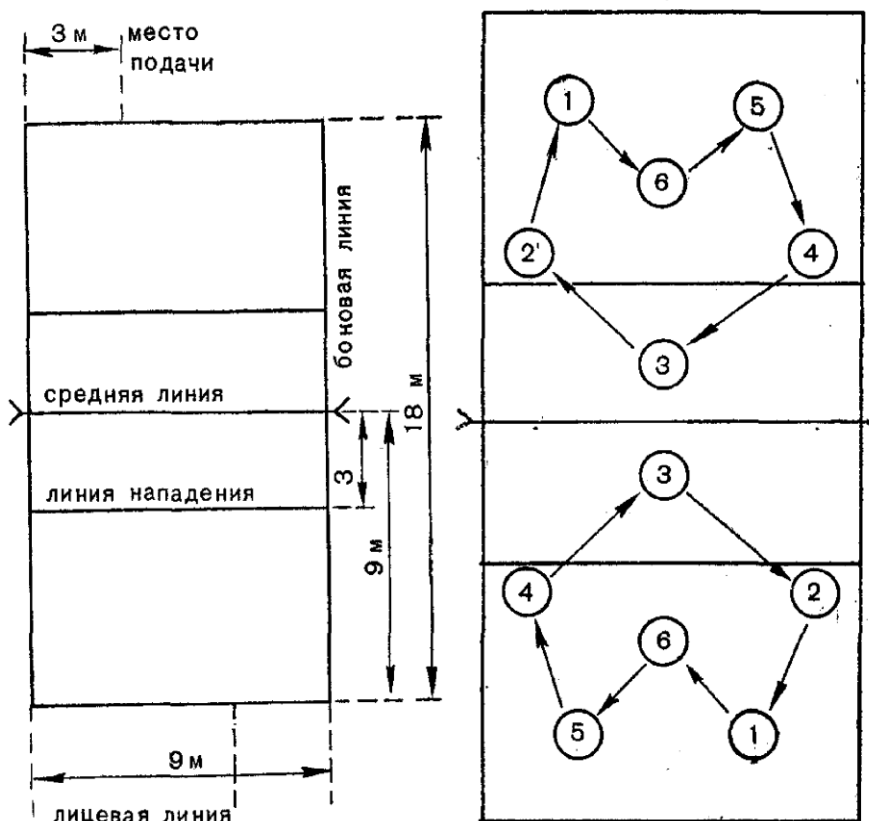
Bir yoki ikkita futbolchini libero tomonidan tayinlanadi, ya'ni himoyachi, uning shakli boshqalardan farq qiladi. Ushbu a'zo orqada, blokirovka qilish yoki hujum qilish huquqiga ega emas.

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:

- Doigrovshchik - 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.

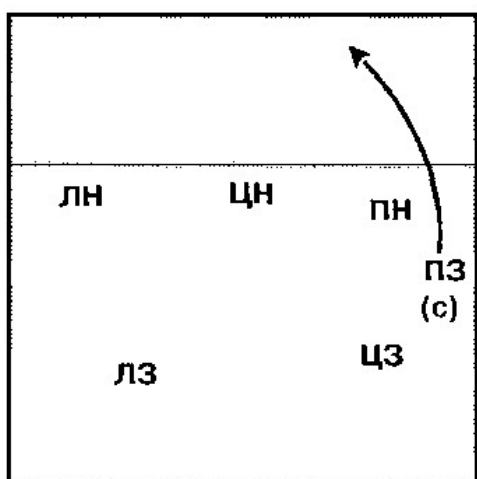
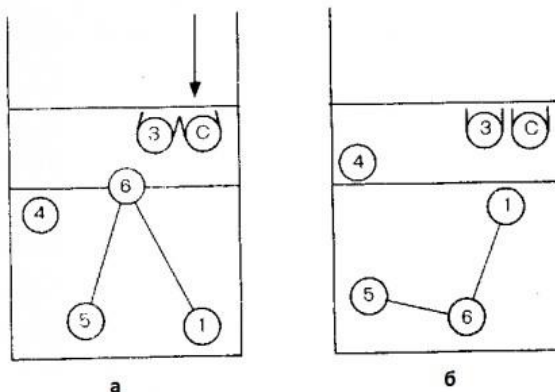


Tarmoqqa yaqin uchta futbolchi - old chiziqning o'yinchilari, undan uzoqda bo'lganlar - orqa chiziq. Sportchi pozitsiyani soat yo'nalishi bo'yicha o'zgartiradi, raqamlash soatga to'g'ri keladi. Biroq, o'yinchi roli o'zgarmaydi.

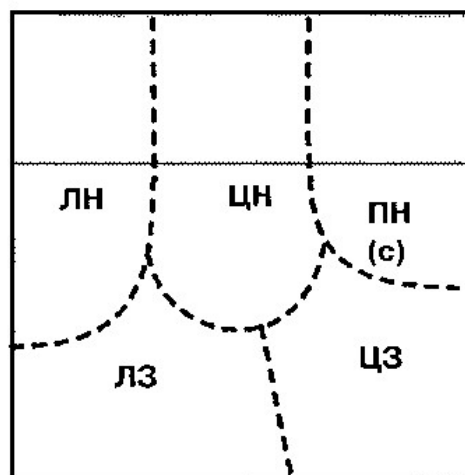


O'yinning muvaffaqiyati jamoaning jamoaviy ishiga, o'yinchilarning mahoratiga bog'liq. Sportchilar odatda vaziyatlarni taxmin qilishlari va turli qarshi choralarni qo'llashlari kerak. Misol uchun, agar jamoa hujumga zarba beradigan bo'lsa, siz bunday umumiy variantlardan foydalanishingiz mumkin:

- aktyor oltinchi zonani (a) sug'urta qilganda oldinga yo'nalish;
- beshinchi yoki birinchi mintaqa (b) futbolchilarni to'sib qo'yishi mumkin.



Сетка



Quyidagi eslatmaning izohi:

- PZ - o'ng himoyachi;
- TsZ - markaziy himoyachi;
- TsN - markaziy hujum;
- LN - chap oldinga;
- LZ - chap himoyachi;
- Mon - o'ng hujumchi;
- c birlashtiruvchi modda.

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 qilishni 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.
- **Qoidalar.** 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.

Xulosa

Voleybol qoidalarini tushunish va ularga rioya qilish o'yinchilarning sportda muvaffaqiyat qozonishi uchun juda muhimdir. Ko'nikma va zavqni oshirish uchun o'yinchilar o'zlarining xizmat ko'rsatish, to'p uzatish, sozlash, hujum qilish va himoya usullarini yaxshilashga e'tibor qaratishlari kerak. Muntazam mashq qilish, jismoniy tayyorgarlik, jamoada ishlash va muloqot qilish voleybolda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim elementlardir. Bundan tashqari, turli musobaqalardagi har qanday qoida o'zgarishlari yoki o'zgarishlaridan xabardor bo'lish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, voleybol mahorat, strategiya va jamoada ishlashni talab



qiladigan hayajonli sport turidir. Qoidalar bilan tanishib, o'yinchilar o'yinda to'liq ishtirok etishlari va uning raqobatdosh tabiatidan bahramand bo'lishlari mumkin. Dam olish yoki raqobatbardosh o'ynashdan qat'i nazar, qoidalarni yaxshi tushunish barcha ishtirokchilar uchun voleybolning umumiy tajribasini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.D.Novikov, A.P.Matveev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. I tom.
2. V .M .Kachashkin. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
3. Jismoniy madaniyat dasturi. Toshkent 1998 yil
4. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya
5. M. «Prosveshenie» 1990 yil. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil.
6. L.P.Matveev. V vedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
7. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatning nazoriy asoslari Toshkent 1994 yil.