

## VOLEYBOL O'YININING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI O'RNI

**Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich**  
**ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.**  
**Umarova Odinaxon Baxtiyor qizi**  
**ChDPU Jismoniy madaniyat HQS talabasi**

### Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybol o'yinining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, mazmun mohiyati va rivojlantirish bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan. Maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga o'rgatish va shu orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish ko'zda tutilgan.

### Annotation

This article presents the role of the game volleyball in the system of physical education, the essence of the content and developing instructions and suggestions. It is planned to train schoolchildren in volleyball sports and thereby develop their physical qualities.

**Kalit so'zlar:** Zamonaviy voleybol, voleybol mashg'uloti paytidagi jismoniy yuklama, voleybol o'yinidan sog'lomlashtirish vositasi sifatida, to'pni qabul, qilish va hokazo.

**Key words:** Modern volleyball, physical activity during volleyball training, as a means of recovery after playing volleyball, receiving the ball, etc.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi yosh avlodu mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish, qaysi sohada bo'lishidan qat'iy nazar har bir fuqarodan serg'ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi hislatlarni talab qiladi.

Mazkur hislatlar zaminida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatleri yotadi. Albatta, bu sifatleri faol va maqsadli shakllanishi o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, balki insonni ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya vositalari (mashqlari) yordamida muntazam va rejaga muvofiq shug'ullanishi evaziga amalga oshiriladi. Hamdo'stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo'lib "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonun (1992, 2000, 2015), O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" gi (2002) O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoev Shavkat

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Miromonovichning 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi" PQ-3031-sonli va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" gi 864-sonli kabi farmonlari va Hukumat qarorlari qabul qilindi. [1;1].

Ushbu davlatimiz tomonidan sportga berilayotgan e'tibor tufayli Voleybol mashg'ulotlari, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlashi borasida samara berib kelmoqda. Bu o'yinni yilning ko'p qismida toza havoda o'tkazish mumkin. Mashg'ulotlar suyak-bo'g'imi va muskul apparatini mustahkamlashga, organizmda modda almashinuvini yaxshilashga, uning funksiyalari takomil-lashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun voleybol o'yinidan sog'lomlashtirish vositasi sifatida foydalaniladi.

Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Chunki voleybol mashg'uloti paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo'lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko'rilmasa, muntazam va qat'iylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo'lmaydi. Voleybol o'yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o'yinchini jamoa uchun jonkuyar bo'lishga, hamkorlikka, o'zaro yordamga o'rgatadi hamdo'stlik va birodarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg'ulot jarayonida o'z gavdasining har tomonlama rivojlanishiga, xushbichim bo'lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg'in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg'unligi, o'yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag'ishlaydi.

Voleybolchilar safining uzluksiz o'sishi, o'z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining yanada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.

Voleybolning kishi tanasiga ijobiy ta'siri, uning hammabopligi, texnik jihatdan uncha murakkab emasligi kabi xususiyatlari — sog'lomlashtirish ishida yaxshi natija berishini ko'rsatmoqda.

Voleybolni ikki jamoa bir - biriga qarama - qarshi turib o'ynaydi. Voleybol o'yini hujum va himoya texnikasidan tashkil topgan. Hujum va himoya ham, o'z navbatida, turish, siljish hamda to'pni egallash texnikasiga ajratiladi [4,5,7].

O'yin vaqtida voleybolchi doimiy ravishda maydon bo'ylab siljib yuradi. Bu siljishlardan maqsad to'pni qabul qilish uchun eng qulay joyni tanlash va boshqa texnik usullarni bajarishdir.

**Turishlar.** Oyoqning tizzadan bukilish darajasiga qarab farqlanadi. Har bir o'yinchi belgilangan turishni qabul qiladi, ba'zi bir o'yinchi harakatsiz (statik) turadi, boshqalari bir joyda goh u oyog'iga, goh bu oyog'iga o'tib, harakatlanib turadi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Maydon bo'ylab siljish - yurish, yugurish yoki sakrashlar bilan bajariladi.

**Yurish.** O'yinchi tizzalari bukilgan holda biroz oldinga engashib, oyoqni oldinga chiqarib, qadamlab yuradi. Bu turishni saqlagan holda va texnik usulni bajarish uchun zarur dastlabki holatni tezda bajarish imkonini yaratadi.

**Yugurish.** Maydon bo'ylab tez siljib o'tish va yo'nalishni keskin o'zgartirish, biroz bukilgan oyoqlarda yugurib bajariladi. Oxirgi yugurishda qadam juda uzun tashlanadi, negaki undan so'ng qimirlamaydigan harakatlar (to'xtash yo'nalishni o'zgartirish, hujum zarbi yoki to'siq (blok) uchun bajariladi [3;1].

Shunday qilib voleybol o'yinida har bir shaxs o'z-o'zini nazorat qilish, tez fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o'tadi va har bir mashg'ulot yoki musobaqadan o'z texnik-taktik mahoratini oshirib borishni, takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Barcha mashqlarning asosiy yo'nalishi – vaziyatga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat bo'lmog'i lozim. Masalan: to'pni qabul qilishda sherigining o'zaro harakatini o'zining harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarishdan iborat bo'ladi.

Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to'p uzatish, qabul qilish, harakatlanishlar mukammalligini ta'minlashdan iborat bo'lib, shu bilan birga jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarini ham yuqori darajada rivojlantirib boradi.

Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak jismoniy tarbiya va darsdan keyingi mashg'ulotlarda voleybol sport turini bosqichma-bosqich tizimli ravishda tashkil qilish va o'qitish orqali yuksak darajada rivojlantirib boriladi.

### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni (yangi tahriri).-T., 04.09. 2015 yangi nashri..
2. Shukurllayev J.M. Sport mahoratini oshirish (Voleybol). Darslik. Chirchiq-2023 y. «City of book».
3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
4. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.
5. Shukurllaev J.M. 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. "Mug'allim hem uzliksiz bilimlendirio" 2-son. 2019-yil. Nekis.sh. B.153-156.
6. B.B.Kipchakov A.Q.Utepbergenov. Intensiv jismoniy yuklamalarning yuqori toifali sportchilarning fiziologik holatiga ta'siri. Ilim hám jamiyet. №1.2021.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

7. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.

8. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.

9. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.

10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.

11. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.