

VOLEYBOL SPORTI: TARIXI, QOIDALARI VA ZAMONAVIY RIVOJLANISHI

Farg'ona viloyati, Furqat tuman Texnikumi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Nematova Nazorat Burxonjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sportining tarixi, qoidalari, jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'siri, shuningdek, zamonaviy voleybol musobaqalari va texnikasidagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. Maqolada sport turining inson salomatligi va jamoaviy ishlash qobiliyatiga foydasi, shuningdek, professional va havaskor darajada voleybolning ahamiyati ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Voleybol, sport, jismoniy tarbiya, musobaqa, jamoaviy o'yin, texnika, strategiya.

Voleybol dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, jamoaviy o'yin sifatida insonning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Sport turining asosiy maqsadi — to'pni raqib maydoniga tushirish va shu orqali ochko yig'ishdir. Voleybol qisqa muddat ichida dunyo bo'ylab keng tarqaldi va Olimpiya o'yinlarida ham muhim o'rin egalladi.

Voleybol Tarixi

Voleybol 1895 yilda Amerikada William G. Morgan tomonidan ixtiro qilingan. Dastlab "mintonette" nomi bilan tanilgan bu o'yin, tez orada "volleyball" deb ataladigan jamoaviy sport turiga aylandi. XX asr boshlarida voleybol jahon bo'ylab

tarqalib, 1964 yildan boshlab Olimpiya o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olindi. Voleybol o'yini ikkita jamoa o'rtasida maxsus maydonda o'tkaziladi. Har bir jamoada oltita o'yinchi bo'lib, ularning maqsadi to'pni raqib maydoniga tushirishdir. O'yin davomida o'yinchilar to'pni uch marta bilan qaytarish huquqiga ega. O'yinchi pozitsiyalari: oldingi va orqa chiziq o'yinchilari, pas beruvchi, hujumchi va blokchi.

O'yin texnikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Servis – to'pni raqib maydoniga tashlash

Qabul qilish – servis yoki hujumni qaytarish

Pas berish – hujumchi uchun to'pni tayyorlash

Hujum – to'pni raqib maydoniga tashlash

Blok – raqib hujumini to'sish

Jismoniy va ruhiy foydalari

Voleybol o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi: tezlik, chidamlilik, refleks, kuch va koordinatsiya rivojlanadi. Shu bilan birga, voleybol ruhiy rivojlanishga ham yordam beradi, chunki o'yin strategik fikrlash, tez qaror qabul qilish va jamoaviy ishlashni talab qiladi.

Voleybol dunyo bo'ylab ko'plab professional ligalar va turnirlarda o'tkaziladi.

Eng mashhur musobaqalar:

Olimpiya o'yinlari

Jahon chempionati

Qit'alararo musobaqalar (Evropa, Osiyo)

Олимпиада o‘yinlarida voleybol 1964 yildan boshlab erkaklar va ayollar musobaqalarida rasmiy sport turi sifatida o‘ynaladi. Bu voleybolning xalqaro darajada tan olinganligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy voleybolning rivojlanishi

Zamonaviy voleybol texnikasi, uslubi va tayyorgarlik metodikasi doimo rivojlanib bormoqda. Video tahlil, maxsus texnik jihozlar va professional murabbiylik voleybol o‘yinini yanada takomillashtirmoqda. Shu bilan birga, havaskor sportchilar uchun ham voleybol sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sportning eng samarali turlaridan biridir. O‘yin davomida quyidagi jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi:

Chidamlilik va aerobik tayyorgarlik – o‘yin davomida yugurish, sakrash va tezkor harakatlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Kuch va mushaklar tonusi – hujum, blok va pas berish paytida qo‘l, oyoq va yadro mushaklari ishlaydi.

Moslashuvchanlik va koordinatsiya – to‘pni kuzatish, unga tez javob berish va pozitsiyani o‘zgartirish koordinatsiya va muvozanatni yaxshilaydi.

Voleybol nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi:

Stressni kamaytiradi – o‘yin paytida endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqiladi, bu kayfiyatni ko‘taradi.

Tez qaror qabul qilish qobiliyati – o‘yin davomida vaziyatga tez moslashish va strategik fikrlash talab qilinadi.

Jamoaviy ishlash va ijtimoiy ko‘nikmalar – o‘yinchilar bir-biri bilan muloqot qiladi, birgalikda ishlashni o‘rganadi, bu esa ijtimoiy stressni kamaytiradi.

Voleybol muntazam shug‘ullanish orqali sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi:

- 1.Sog‘lom vaznni saqlashga yordam beradi.
- 2.Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.
- 3.Mushak va bo‘g‘imlar sog‘lomligini mustahkamlaydi.
4. Voleybol yosh avlod uchun ham juda foydali:
- 5.O‘shish va rivojlanish jarayonida mushaklar va suyaklar rivojlanadi.
- 6.Jamoaviy o‘yinlar bolalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi.
- 7.Diqqat, tez fikrlash va muvozanatni rivojlantiradi.

Voleybol inson sog‘lig‘iga to‘liq foydali sport turidir. U jismoniy chidamlilikni oshiradi, mushaklarni mustahkamlaydi, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlaydi va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Shu sababli muntazam voleybol bilan shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lishi mumkin. Voleybol — jismoniy va ruhiy rivojlanish, jamoaviy ish qobiliyatini oshirish, raqobat va sport madaniyatini shakllantirishga yordam beruvchi muhim sport turidir. Tarixi, qoidalari va texnikasi bilan voleybol nafaqat professional sportchilar, balki havaskorlar uchun ham foydali. Zamonaviy texnologiyalar va metodikalar voleybolni yanada ommalashtirib, rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Voleybol asoslari – A. Qo‘ldoshev, Toshkent
2. Jismoniy tarbiya va sport – B. Xolmatov, Toshkent
3. Voleybolning pedagogik va psixologik ahamiyati – M. Axmedov

4. Sport o‘yinlari texnikasi va strategiyasi – S. Rasulov, Toshkent
5. O‘zbekiston voleybolining rivojlanishi – N. To‘raqulov