

VOLEYBOLNING ASOSIY QOIDALARI VA MAYDON JOYLASHUVI

Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Samarqand, O'zbekiston.

Anotatsiya: Voleybolga Uilyam Morgan asos solgan. 1895 yilda Amerikaning Xolyok shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'yin uchun mahalliy sport zalini jihozladi, unda parket ustida ko'tarilgan tennis to'ri ustidan to'p tashlash kerak edi. Boshqa sport turlari singari voleybol ham doimo o'zgarib turadi. Nafaqat o'yinning to'liq qoidalari, balki o'yinlar formati, sayt hajmi va jamoalar soni ham qayta ko'rib chiqildi.

Kirish: Voleybol qoidalari tarixi: Voleybol uchun birinchi qoidalar o'sha Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan. Dastlab maydonda o'yinchilar soni bo'yicha cheklov yo'q edi, hamma ishtirok etishi mumkin edi. Biroz vaqt o'tgach, o'qituvchi o'yinlar paydo bo'lgan yangi qoidalar to'plamini taqdim etdi (agar jamoa 21 ball to'plagan bo'lsa, o'yin g'alaba qozonadi). G'alaba ochkolari, agar jamoa ularni xizmat paytida to'plagan bo'lsa, hisobga olinadi va to'pga xizmat ko'rsatishda birinchi o'tkazib yuborilganda (tennisda bo'lgani kabi) qayta urinib ko'rish huquqini beradi.

Asosiy qsim: Voleybol o'yinlari uchun zamonaviy reglamentning birinchi aksadolari 1915 yilda paydo bo'lgan. Keyin xalqaro formatdagi har bir set 15 ochkogacha o'ynaldi. Biz har bir jamoa uchun maydondagi o'yinchilar sonini belgilab oldik – oltita sportchi. Shuningdek, jamoalar o'z yarmida to'p o'ynashda foydalanishi mumkin bo'lgan «uch teginish» qoidasi kuchga kirdi.

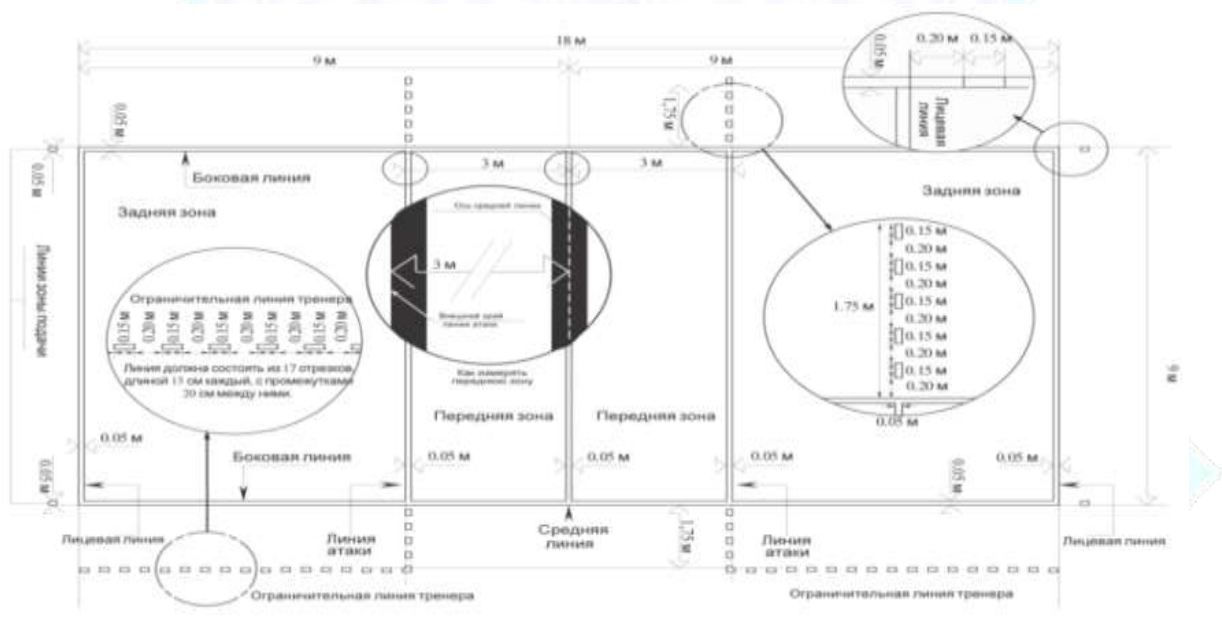
Qisqacha qoidalar quyidagicha ko'rinadi:

- saytda ikkita jamoa mavjud (har biri 6 kishidan);
- har bir jamoada har bir o'yinda oltita almashtirish mavjud (o'yin uchun arizada – 14 kishi);
- o'yindan oldin, qaysi tomon xizmat qilishini aniqlaydi;
- xizmat ko'rsatuvchi jamoa to'pni raqib tomoniga tashlaydi. O'yin jamoalardan biri ochko yutib olguncha davom etadi;
- Qabul qiluvchi jamoa

mitingda g'alaba qozonganida, unga xizmat qilish huquqi o'tadi va uning maydondagi barcha o'yinchilari soat yo'nalishi bo'yicha bir pozitsiyada harakat qilishadi.

Voleybol maydoni muhokamasi: Voleybol maydoni bir hil qattiq materialdan yasalgan bo'lishi kerak. Undagi egilishlar, depressiyalar, yoriqlar yoki tishlarning paydo bo'lishi qabul qilinishi mumkin emas. Voleybol maydonining rasmiy o'lchami kengligi 9 metr va uzunligi 18 metrni tashkil qiladi. Voleybol jamoasi 9×9 metr o'lchamdagi kvadrat shakliga ega bo'lgan o'z yarmida. Maydonning o'rtasidan o'rta

chiziq o'tadi, uning ustiga voleybol to'ri tortiladi. Ayollar o'rtasidagi turnirlarda to'r balandligi 2 metr 24 santimetr, erkaklarda 2 metr 43 santimetrni tashkil etadi. Tarmoq osilgan ustunlar yon chiziqlardan bir metr masofada joylashgan. Ularning balandligi 2 metr 55 santimetr. Antenna – bu 1,8 m uzunlikdagi va 10 mm diametrli, shisha tolali yoki shunga o'xshash materiallardan tayyorlangan moslashuvchan tayoq. Cheklovchi lentalarining tashqi chetiga ikkita antenna biriktirilgan va ular to'rning qarama-qarshi tomonlarida joylashgan. Voleybol maydonining minimal shift balandligi – etti metr. Agar xalqaro musobaqalar haqida gapiradigan bo'lsak, unda minimal chegara 12,5 metrni tashkil qiladi. Voleybol maydoni yuzasi yog'och, tennisit, plastmassa, qum va hatto tuproqdan tayyorlanishi mumkin. **Voleybol maydonchasi belgilari**

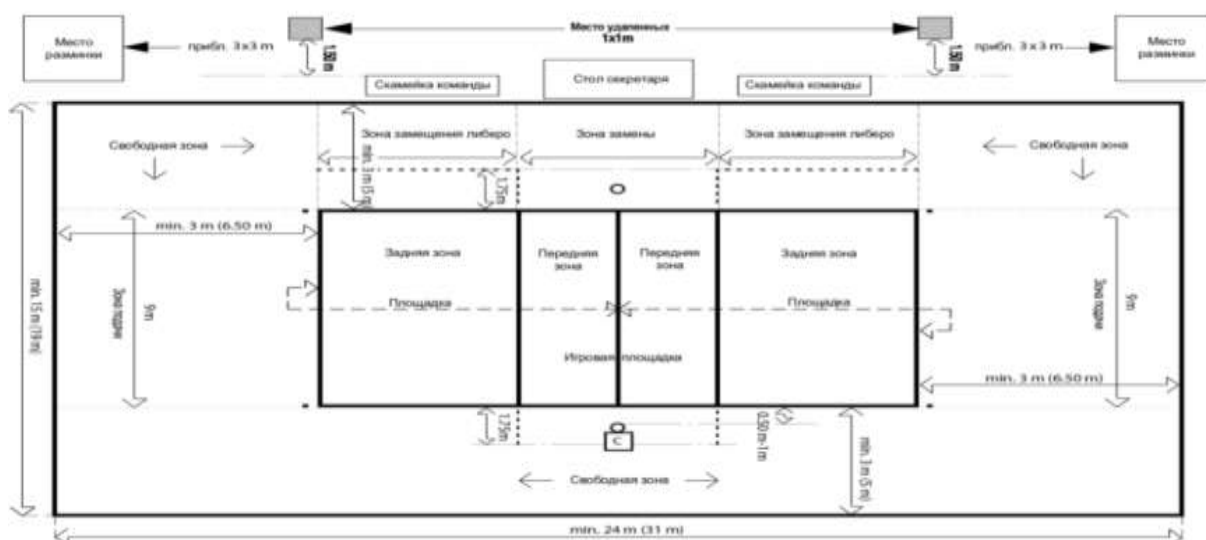


Voleybol maydonini belgilash liniyalari uchun tartibga solinadigan talablar mavjud:

- Chiziqning rangi zaminning rangidan farq qilishi kerak. Tanlash uchun palitrasi engil.
- Chiziq kengligi 5 santimetr.
- FIVB homiyligidagi musobaqalar uchun barcha chiziq oq rangda bo'lishi kerak.

Cheklangan chiziq: To'rt chiziq voleybol maydonining chegaralarini belgilaydi – ikkita old va ikkita yon. Ular o'yin maydonining o'lchamiga kiritilgan. O'rta chiziq to'r ostidan o'tib, maydonni ikkita teng yarmiga ajratadi. U bir chetdan ikkinchisiga qo'llaniladi; uzunligi – 9 metr. Old maydonni cheklang. Markaziy chiziq o'qidan hujum chizig'ining orqa chetiga qadar bo'lgan masofa uch metrni tashkil qiladi. Trener chegara chizig'i: Murabbiyning chegara chizig'i yon chiziqqa parallel bo'lgan va undan 1 metr 75 santimetr masofada joylashgan chiziqdir. U nuqtali chiziq bilan chiziladi va hujum chizig'idan voleybol maydonining oxirgi chizig'igacha davom

etadi. Ushbu chiziq rasmiy xalqaro turnirlar o'tkaziladigan voleybol maydonida qo'llanilishi kerak.



Voleybol maydoni quyidagi zonalarga bo'lingan:

1. Old zona – o'rta chiziqning o'qi va hujum chizig'ining orqa cheti bilan cheklangan. Voleybol maydonidagi bu maydon erkin zonaning oxirigacha cho'zilgan.
2. Xizmat ko'rsatish zonasida 9 m kenglikdagi maydon bo'lib, u oxirgi chiziqning orqasida joylashgan. Xizmat zonasiga kiradigan ikkita qisqa chiziq bilan cheklangan. Erkin zonaning oxirigacha davom etadi.
3. O'zgartirish zonasida – to'purar stoligacha cho'ziladi va ikkita hujum chizig'ini davom ettirish bilan chegaralanadi.
4. Libero almashtirish zonasida – jamoa o'rindiqlari yon tomonida joylashgan va erkin zonaning bir qismidir. Uning hujum chizig'i va oldingi chizig'ini davom ettirishni cheklang.
5. Issiqlik joyi saytning ikkala burchagida joylashgan, ammo qat'iy ravishda erkin zonadan tashqarida. U tomoshabinlarning ko'rinishiga xalaqit bermaydigan tarzda jihozlangan. Issiqlik maydonining o'lchami 3×3 metrni tashkil qiladi. Bu FIVB shafeligida o'tkaziladigan jahon turnirlarida bo'lishi kerak.
6. Masofadan boshqarish pultini joylashtiring – boshqaruv zonasida joylashgan. Ikki stul bilan jihozlangan bo'lishi kerak. Ushbu zonaning o'lchami 1×1 metrni tashkil qiladi.

O'yinning mazmuni va maqsadi: Voleybolda o'yinning asosiy maqsadi to'pni raqib maydonchasiga tegishi uchun ruxsat etilgan har qanday zarba bilan to'r ustidan urishdir. O'yinda g'alaba mumkinish uchun jamoa 25 ochko to'plashi kerak. Agar hisob 24:24 bo'lsa, set jamoalardan biri ikki ochkolik ustunlikka erishguncha davom etadi. Voleybol Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tomonidan tasdiqlangan o'yinning rasmiy qoidalarida voleybol to'pi sharsimon bo'lishi, aylanasi 65-67 santimetr bo'lishi va kompozit teridan yasalgan bo'lishi aniq ko'rsatilgan. O'yinchilar

O'n yil oldin pozitsiyalar va rollar yo'q edi, shuning uchun o'yinchi kortda hamma narsani qila olishi kerak edi. Endi vaziyat butunlay o'zgardi va voleybol rollari juda ko'p, ya'ni. sportchilarning maydondagi rollari. Ko'pgina murabbiylarning fikricha, futbolchining roli 16-17 yoshda namoyon bo'ladi. Bularning barchasi jismoniy va antropometrik ma'lumotlarga bog'liq.

Xulosa: Dastlab maydonda o'yinchilar soni bo'yicha cheklov yo'q edi, hamma ishtirok etishi mumkin edi. Biroz vaqt o'tgach, o'qituvchi o'yinlar paydo bo'lgan yangi qoidalar to'plamini taqdim etdi (agar jamoa 21 ball to'plagan bo'lsa, o'yin g'alaba qozonadi). Undagi egilishlar, depressiyalar, yoriqlar yoki tishlarning paydo bo'lishi qabul qilinishi mumkin emas. Voleybol maydonining rasmiy o'lchami kengligi 9 metr va uzunligi 18 metrni tashkil qiladi. Voleybol jamoasi 9×9 metr o'lchamdagi kvadrat shakliga ega bo'lgan o'z yarmida.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Pscological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAININGIN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.

9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybixonovich, T. M. (2024). O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.
11. Shermamatovich, M. M. (2023). THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIIY JURNALI*, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135. <https://doi.org/10.53555/jaz.v45iS2.3852>
14. ERTALABKI BADAN TARBIYA HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI N.I. Zayniddinovich – 2023
15. FORENSIC ASSESSMENT OF THE NATURE OF DENTAL INJURIES OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - *The American Journal of Medical Sciences and ...*, 2022
16. IMPROVING THE METHOD OF TRAINING BOXERS WITH THE APPLICATION OF PROTECTION" LEAVING TO THE SIDE" AS Boltaevich, NI Zayniddinovich *World Bulletin of Management and Law* 8, 139-140, 2022
17. ЗАЩИТА ПРАВ ПАТСИЕНТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ
ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - *Тверской Медицинский Журнал Учредители ...*
18. PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES MMSNIZASBZMNSQNK S Yalgashevich *Journal of Advanced Zoology*, 2 (45(S2)), 131–135., 2024

19. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ ПРИ ВВЕДЕНИИ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДЫ
Ш Исламов, Н Махматмурадова, И Нормакматов Журнал гепатогастроэнтерологических исследований 2 (3.1), 22-28, 2021
20. JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARI FAOLIYATINING ILMIY – PEDAGOGIK ASOSLARI NI Zayniddinovich Journal Of New Century Innovations 4 (No. 1 (2024):), 133-135, 2024
21. АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМАНДНЫХ СПОРТОВ И СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ИЗ Нормакматов https://academicsresearch.ru/public/journals/17/cover_issue_133_en_US.jpg 2 ..., 2024
22. IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY CLASS CHILDREN NI Zainiddinovich International Journal of Formal 3 (3), 66–69., 2024
23. THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF SPORTS AND GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION NI Zayniddinovich Genius Journals Publishing Group, 17 (ISSN: 2795-7365), 10-12, 2023
24. THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF SPORTS AND GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION NI Zayniddinovich <https://www.geniusjournals.org/index.php/erb>, Genius Journals Publishing Group, 17 (ISSN: 2795-7365), 10-12, 2023
25. Basic Football Elements Terms and Conditions and Cluster-Based Training of Tasks NI Zayniddinovich Procedia of Philosophical and Pedagogical Sciences 2 (Issue –11), 106-108, 2023
26. The Role Of Physical Culture In The Life Of Students Normaxmatov Илом Зайниддинович international journal of scientific & technology research volume 10 (issn ..., 2021
27. Хусаинов Ш. Я. и др. ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – Т. 6. – №. 1. – С. 47-55.
28. Shermamatovich M. M., Yalgashevich X. S., Muzaffar o'g'li S. A. SPORT KURASHIDA SARALASH: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – Т. 6. – №. 1. – С. 69-75.
29. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 63-65.

30. Муратов М. Ш., ўғли Шерматов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-192.
31. Shermatovich M. M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 48. – №. 1. – С. 130-132.
32. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – Т. 45.
33. Shermamatovich M. M., Aybxonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 44. – №. 1. – С. 84-87.