



ISTORY OF EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF PLAYING VOLLEYBALL

MUSAEVA AZIZA MAXMUDOVNA

Physical Education teacher of secondary school No. 21 of the
Department of Preschool and School Education of the city of
Nukus. @mail: musaeva.aziza.97@mail.ru
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17424968>

ARTICLE INFO

Received: 16th October 2025
Accepted: 22nd October 2025
Online: 23rd October 2025

KEYWORDS

Sport, volleyball, game, rules, emergence history, judge, trainer.

ABSTRACT

In article questions of formation and development of volleyball, his formation as games are considered. Beginning of the first official competitions and change of rules in development of a game. Also questions of technical readiness of players are considered.

VOLEYBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

MUSAEVA AZIZA MAXMUDOVNA

Nukus shahar maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli №21-sonli umumiy
o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Elektron pochta: musaeva.aziza.97@mail.ru
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17424968>

ARTICLE INFO

Received: 16th October 2025
Accepted: 22nd October 2025
Online: 23rd October 2025

KEYWORDS

Sport, voleybol, o'yin, qoidalar, tarix, hakam, murabbiy.

ABSTRACT

Ushbu maqolada voleybolning shakllanishi va rivojlanishi, uning o'yin sifatida rivojlanishi, birinchi rasmiy musobaqalarning boshlanishi, o'yin rivojlanishi bilan qoidalar o'zgarishi ko'rib chiqiladi. O'yinchilarning texnik ko'nikmalari ham muhokama qilinadi.

Kirish. Voleybol bugungi kunda dunyodagi eng mashhur va keng tarqalgan sport turlaridan biridir. Uning keng tarqalgan mashhurligi uning qoidalari va jihozlarining soddaligiga asoslangan yuqori hissiy joziba va qulaylik bilan bog'liq. Voleybolning yana bir afzalligi – o'yinchining jismoniy tayyorgarligi va ish yuki o'rtasidagi mosligi hisoblanadi. Bu voleybolni barcha yoshdagi odamlar uchun ochiq o'yinga aylantiradi [1:125-b].

Voleybol ixtiro qilinganidan to hozirgi kungacha jadal rivojlanishni boshidan kechirdi, bu voleybolchilar sonining ortib borayotganida ham, Xalqaro voleybol federatsiyasiga a'zo davlatlar sonining ko'payishida ham o'z ifodasini topmoqda.

Shuni ta'kidlash kerakki, voleybol o'yini hozirgi vaqtda nafaqat sport turi; voleybol endi dam olish uchun o'yin sifatida rivojlanmoqda; voleybol o'yini bo'sh vaqtni tashkil etish, salomatlikni saqlash va ish faoliyatini tiklash vositasiga aylandi.



Voleybolning rasmiy tug'ilgan yili - 1895. U AQShda paydo bo'lgan. Helioch kolleji (Massachusetts, AQSh) jismoniy tarbiya o'qituvchisi Uilyam Morgan o'yin ixtirochisi hisoblanadi. Bu rasmiy versiya, garchi boshqalar ham bor. Misol uchun, ba'zilar, voleybolni Springfieldlik amerikalik Xelsted tomonidan ixtiro qilingan deb hisoblashadi, u 1866 yilda "uchib yuruvchi to'p" o'yinini targ'ib qila boshlagan va uni voleybol deb atagan [3:240-b].

Ba'zi manbalarga ko'ra, zamonaviy voleybolga o'xshash o'yinlar Qadimgi Rimda miloddan avvalgi III asrda mavjud bo'lgan. Voleybolning yana bir ajdodi "faustbol" edi. 3-6 o'yinchidan iborat ikkita jamoa past tosh devor bilan ajratilgan 90x20 metr maydonda o'zaro kuch sinashdi. Bir jamoaning o'yinchilari to'pni devor orqali raqib maydoniga tepishga harakat qilishdi.

Voleybol maydonlari uchun ma'lum standartlar mavjud: maydon uzunligi 18 metr va kengligi 9 metr bo'lishi kerak. Bu mahkama to'r bilan yarmiga bo'lingan va har biri 9x9 metr o'lchamdagi ikki tomonni hosil qiladi. To'rning balandligi o'yinchilarning jinsi va yoshiga bog'liq; masalan, ayollar to'rlari erkaklarnikidan pastroq. O'yin 12 o'yinchi bilan o'ynaladi (har bir tomonda 6 o'yinchi). Amaldagi to'p ko'plab omillarga bog'liq, jumladan, musobaqa rasmiy yoki norasmiy, bino ichida yoki tashqarida o'ynaladimi va hokazo.

O'yinning asosiy g'oyasi juda oddiy: voleybolchi to'pni o'z maydoniga tushishiga yo'l qo'ymaslik kerak, shu bilan birga uni kuch bilan raqib jamoa maydoniga kiritishga harakat qiladi. O'yinchilarning qoidalar bilan cheklangan harakatlari o'yin texnikasi orqali amalga oshiriladi: uzatish, urish va blokirovka qilish.

O'yinchilarning maydonda qanday joylashishini muhokama qilish ham muhim. Old va orqa chiziqlarni uchtadan o'yinchi egallaydi. Ular birgalikda maydonda sodir bo'layotgan hamma narsani nazorat qilishlari kerak.

O'yinchining pozitsiyasiga qarab, ularga aniq funktsiyalar beriladi: oldingi chiziqda o'yinchilar to'pni qabul qilishlari va uzatishlari, blokirovka qilishlari, hujum qilishlari va o'z zonalarini himoya qilishlari kerak. Orqa chiziqda o'yinchilar birinchi navbatda qabul qilishadi va xizmat qilishadi va ular hatto oldingi chiziqni kesib o'tmasdan ham hujum qilishlari mumkin.

O'yin bitta jamoaning to'pga xizmat qilishi bilan boshlanadi. O'yin boshida tanga otish o'tkaziladi. Tanga otishda g'olib chiqqan jamoa sardori maydonni yoki birinchi xizmatni tanlash huquqiga ega bo'ladi.

Barcha o'yinchilar maydonchada o'z o'rinlarini egallab bo'lgach, hakam o'yin boshlanishiga ishora qiladi.

Raqibdan to'pni qabul qilgan jamoa 3 martadan ko'p bo'lmagan teginishlarni amalga oshirishi mumkin, lekin bir o'yinchi ketma-ket ikki marta to'pga tegishi mumkin emas. Ikki o'yinchining bir vaqtning o'zida to'pga tegishi 2 marta teginish hisoblanadi.

Jamoaning xizmat ko'rsatish huquqini yo'qotishiga olib keladigan ko'plab xatolar mavjud, eng ko'p uchraydigan holatlarga quyidagilar kiradi:

- to'p o'z maydonchasiga tushsa;
- bitta jamoa tomonidan uchtadan ortiq teginish;
- to'pni kechiktirish;
- o'yinchining to'rning yuqori arqoniga tegishi;



- bitta o'yinchi ikki yoki undan ortiq ketma-ket teginish va hokazo [4:95-b]. Endi to'planning oxiri nimadan iboratligi haqida aytib o'tamiz.

Qoidalarga ko'ra, set bir jamoa 25 ochkoga yetganda, raqib jamoada kamida ikki ochko kam bo'lganda tugaydi (agar o'yin besh setdan iborat bo'lsa, yakuniy set 15 ochkogacha o'ynaladi). Agar set oxiridagi hisob, masalan, 24-24 bo'lsa, o'yin bitta jamoa ikki ochkolik ustunlikka erishguncha davom etadi (30-28; 29-27 va hokazo) [2:165-b].

Har bir jamoa har bir set uchun ikkita 30 soniyalik tanaffusdan foydalanishi mumkin. Jamoalar ro'yxati set davomida o'zgartirilishi mumkin - jamoa har bir setda olti martagacha o'yinchilarni almashtirishi mumkin.

Barcha o'yinchilar bir xil forma kiyishlari kerak, shu jumladan trikotaj va shortilar. Sport poyafzallari har xil bo'lishi mumkin, ammo ularda poshnali bo'lmasligi kerak. O'yinchilar o'yin davomida himoya vositalarini kiyishni tanlashlari mumkin. Sportchilarning xavfsizligi birinchi o'rinda turadi, shuning uchun o'yin davomida jarohat olib kelishi mumkin bo'lgan har qanday narsalar taqiqlanadi. O'yinchilarning liboslari identifikatsiya qilish uchun raqamlangan va ikkita jamoa bir xil raqamni kiyishi mumkin emas.

O'yin davomida faqat jamoa sardori hakamga murojaat qilishi mumkin; oddiy o'yinchi bunday huquqqa ega emas va agar bu sodir bo'lsa, bu qoidalarni buzish hisoblanadi.

Voleybolda to'pning harakat yo'nalishi va tezligini to'g'ri aniqlash hamda to'pga moslashish, ya'ni pasni qabul qilish, zarba berish yoki to'sish uchun qulay boshlang'ich pozitsiyasini topish muhim ahamiyatga ega. Bunday muammolarni tezda hal qilish qobiliyati maxsus mashqlar orqali rivojlanishi mumkin.

Qaror qabul qilish tezligi va o'yinchilarning maydondagi ba'zi kombinatsiyalarining kuchi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Maydondagi o'yinchilarning to'g'ri kombinatsiyasi har bir o'yinchiga eng yaxshi o'yin ko'rsatishga imkon beradigan sinergiya yaratishi mumkin.

Voleybolning o'ziga xos xususiyatlaridan biri o'yin vaziyatlarida vosita muammolarini hal qilishning murakkabligi va tezligidir. Yaxshi o'yinchi o'yinchilarning maydondagi joylashuvini hisobga olishi, jamoadoshlarining harakatlarini oldindan bilishi va raqibning rejalarini tushunishi, mavjud vaziyatni tezda tahlil qilishi va eng to'g'ri qarorni qabul qilishi kerak.

O'yinning borishi va o'yinchining mahoratiga ta'sir qiluvchi asosiy elementlardan biri bu pozitsiyalar va harakatlardir.

Agar biz hujumni tahlil qilsak, unda "asosiy" deb ataladigan yagona pozitsiya mavjud. Ushbu pozitsiyaning asosiy xususiyatlari - oyoqlar, elkalarining kengligida joylashgan, tizzalarda egilgan, bilak vertikal holatda va ko'krak oldidagi tirsaklarda egilgan qo'llar.

Har bir o'yinchi o'yin davomida ko'p harakat qilishi kerak. O'yinchilar vaziyatga qarab maydonda yurish yoki yugurish bilan harakat qilishadi. Harakat tezligi o'yin natijasiga katta ta'sir qiladi, chunki o'yinchilarning asosiy maqsadi pozitsiyani egallash uchun to'g'ri joyga borishdir.

Voleybolda hujumkor zarbalarni bajarishda har xil sakrashlardan foydalaniladi. Surish ikkala oyoq yoki bir oyoq bilan, tik turgan joydan yoki yugurish boshlanishidan



bo'lishi mumkin. Otishning to'g'ri bajarilishi o'yinchining vaqti va to'g'ri pozitsiyasiga bog'liq.

To'p uzatish eng muhim voleybol texnikalaridan biridir. U yaqinlashib kelayotgan hujumning rivojlanishini belgilaydi. O'tishni amalga oshirishning juda ko'p usullari mavjud; ba'zi paslar qo'l ostida, boshqalari esa qo'l ostida. Xizmat bir yoki ikkala qo'l bilan bajarilishi mumkin. Pasni to'g'ri bajarish uchun o'yinchi to'pga to'g'ri moslasha olishi va darhol to'g'ri pozitsiyani egallashi kerak.

O'tishlarning ko'p turlari mavjud. O'tish turi birinchi navbatda bajarilayotgan zarbaga bog'liq. O'tishlar ikkita parametr bilan ajralib turadi: balandlik va masofa. Masofa bo'yicha paslar qisqa va uzun, balandligi bo'yicha esa past, o'rta va baland deb tasniflanadi. O'tish paytida o'yinchi elkalari uzatma amalga oshirilayotgan yo'nalishga perpendikulyar bo'lishini ta'minlashi kerak. Bu otishning aniqligini oshiradi.

Tepadan otish faqat tik turgan holda emas, balki sakrashda ham amalga oshirilishi mumkin. To'p otish orqali o'yinga kiritiladi. Biroq, xizmat ko'rsatishni faqat to'pni o'yinga kiritish usuli sifatida ko'rib chiqmaslik kerak; endi bu hujumning bir turi. Kuchli servislarni qaytarish juda qiyin, bu ularni ochko to'plash uchun ishlatishga imkon beradi. Qo'lning holatiga va zarba yo'nalishiga qarab bir necha turdagi xizmat turlari ajratiladi: qo'l ostida, qo'lda, pastki va ustki tomondan.

Voleybol qoidalari xizmat ko'rsatish uchun o'ziga xos talablarni belgilaydi: server to'p bilan maydon tashqarisida xizmat ko'rsatish joyida turishi kerak, so'ngra to'pni yuqoriga tashlashi va to'pni raqib maydoniga to'r orqali yuborish maqsadida bir qo'li bilan urishi kerak.

Voleybolning eng murakkab elementlaridan biri bu hujumkor zarba bo'lib, u asosan bir jamoaning g'alabasini aniqlash uchun javobgardir. Hujum zarbasi bir nechta elementlarni birlashtiradi: yugurish, sakrash va to'pning haqiqiy zarbasi. Hujum qilayotgan o'yinchi va uning uzatmani amalga oshiruvchi sherigi o'rtasidagi o'zaro ta'sir juda muhim; ular o'yinning borishidan xabardor bo'lishlari va o'yin strategiyasini tezda aniqlay olishlari kerak.

O'yinchi to'pni parvozning eng yuqori nuqtasiga, ya'ni "o'lik markaz"ga urishni maqsad qilishi kerak. Voleybolchi xizmat ko'rsatish turidan qat'i nazar, bu vaqtda to'pni urishi kerak.

Asosiy mudofaa texnikasi bloklashdir. Bloklash texnikasi juda oddiy va tushunarli: o'yinchi sakrashi va qo'llarini to'rning yuqori arqonidan yuqoriga ko'tarishi kerak. Biroq, o'yinchini blokirovka qilish holatiga o'tkazish texnikasini ham yodda tutish kerak.

O'yinchi to'r bo'ylab yonboshlar, krossoverlar, yugurish yoki yurish yordamida qo'llarini egib, qo'llarini yuz darajasida ushlab turadi. Harakat qilish va sakrash paytida blok qo'yuvchining nigohi raqib hujumchisidan uzoqlashtiriladi. Hujum zarbasining qaytarilishiga, shuningdek, uzatmadan keyin to'pning dastlabki traektoriyasiga asoslanib, bloker hujumchiga uzatmaning yo'nalishi va xarakterini aniqlaydi.

Xulosa. Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qilishimiz mumkinki, reaksiya, kuch, chidamlilik kabi fazilatlarni rivojlantiruvchi voleybol nafaqat sof sport o'yini, balki bo'sh vaqtni o'tkazish va sog'lomlashtirishning mashhur usulidir. Bularning barchasi



qoidalarning soddaligi va minimal jihozlarga bo'lgan ehtiyoj bilan birgalikda voleybolni eng mashhur sport turlaridan biriga aylantiradi. Uning jamoaviy tabiati odamlar o'rtasida hamjihatlik va o'zaro munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Voleybol endi nafaqat shaharlarda, balki kichikroq jamoalarda ham (qishloqlar, shaharchalar) rivojlanishiga turtki bo'ldi

Пляж вoleyboli, Sepaktrau (oyoq voleyboli) kabi sport turlari ham rivojlanmoqda. Voleybolni yanada rivojlantirish xalq salomatligini mustahkamlaydi, bolalikdan sog'lom turmush tarzini singdiradi.

References:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений / А.Г.Айриянц.- М.: Академия, 2006. - 325 с.
2. Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Образование и педагогические науки в XXI веке Сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. 2017. С. 162–165.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М.Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.