



## VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

**Abdumo'min Tursunov**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

katta o'qituvchisi

99899-841-54-22

abdumumint3@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14870322>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04- Fevral 2025 yil

Ma'qullandi: 08- Fevral 2025 yil

Nashr qilindi: 14-Fevral 2025 yil

### KEY WORDS

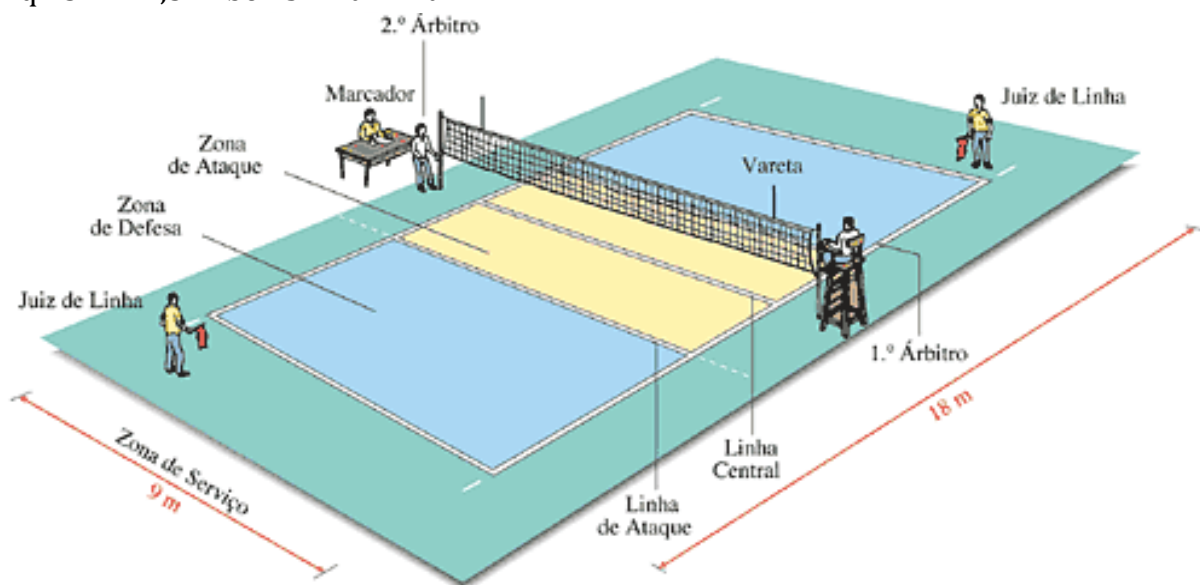
Voleybol maydoni, voleybol to'ri, voleybol to'pi, antenna, , Yon chiziq, Yuz yoki en chiziq, O'rta chiziq.

### ABSTRACT

*Ma'lumki o'quv muassasalarida voleybol o'yinini qonun qoidalarini o'quvchilarga to'g'ri o'rgatish borasida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishga asosiy e'tibor qaratilishi lozim bo'ladi. Bu borada mashg'ulotraxbarlariga aloxida talablar qo'yiladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin o'quvchilarni voleybol maydoni, voleybol to'pi, Voleybol to'ri va antennisasi o'lchamlari va ularga qo'yiladigan talablar haqida ma'lumotlar berib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.*

### Voleybol maydoni o'lchamlari, jihoz va anjomlari.

Maydon o'lchamlari. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 18 m, eni 9 m. maydon tashqarisida birinchi chiziqdan 3 m. uzoqlikda bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi (shuning hisobiga qurilish o'lchami 24 m. x 15 m. bo'ladi). Xavfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 m, yopiqlikda esa 2 m. bo'ladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq 15 m x 7,5 m bo'lishi ham mumkin.

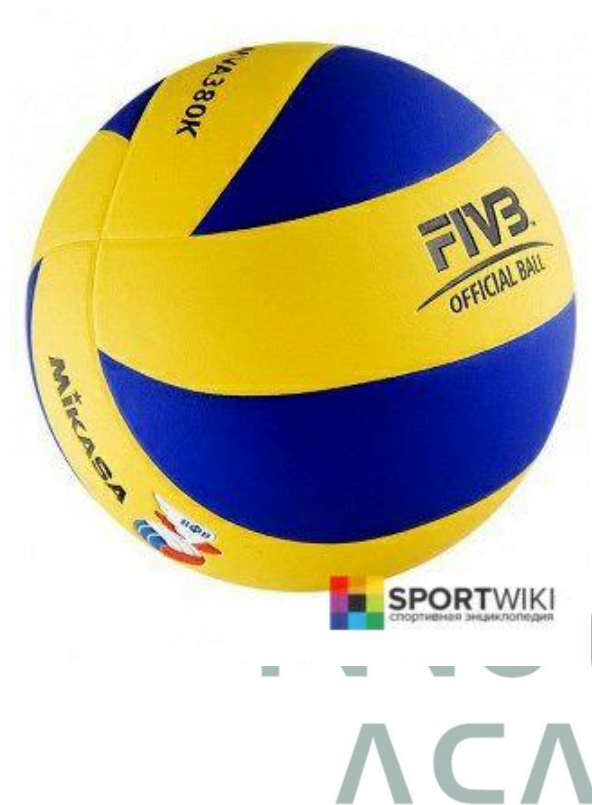


Maydonni chegaralovchi chiziqlar. Maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunlasiga tortilgan chiziq-**yon chiziq**, eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq – **yuz**

yoki **en chiziq** deb ataladi.

Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan **o'rta chiziq** o'tadi. U maydonni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonda o'rta chiziqdan 3 m uzoqlikda o'rta chiziqqa parallel yana bittadan chiziq o'tib, bu oraliq - **hujum zonasi** deb ataladi. Hujum zonasi chiziqdan orqa va chiziqqa (6 m) oraliq - **himoya zonasi** deb ataladi.

**Voleybol to'pi.** To'p charmdan tayyorlanib yumaloq shaklda, aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g bo'ladi. To'pning ichki havo bosimi 0,30-0,325 kg/sm<sup>2</sup> (294,3 dan 318,82 mbar yoki gPa) bo'lishi kerak.

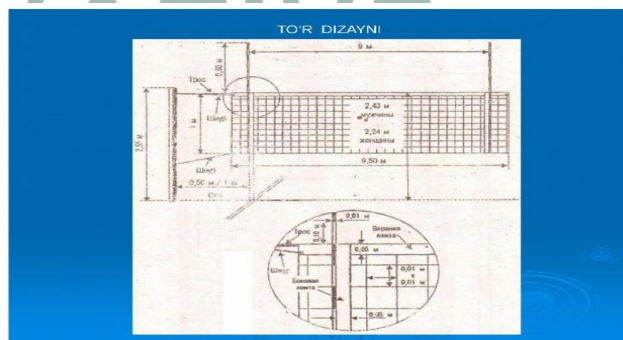


Aylanasi-65-67sm

og'irligi-260-280 g

ichki havo bosimi 0,30-0,325 kg/sm<sup>2</sup>

**Voleybol to'ri va antennasi.** O'rta chiziq ustida maydonga ko'ndalang tortiladi, uzunligi 9,5 m, eni 1 m, katakchalarining o'lchami 10 x 10 sm. bo'ladi. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 sm, ayollar uchun 2,24 sm bo'ladi). To'r kanop yoki ipakdan to'qilgan (yo'g'onligi 6 mm) bo'ladi. Antenna uzunligi 180 sm. egiluvchan, qizil, sariq, taqlid ranglarda bo'ladi. Vazifasi havodagi maydon chegarasini belgilash.



Antenna uzunligi 180 sm

katakchalarining o'lchami 10x10 sm

To'r ipining yo'g'onligi- 6 mm

To'r uzunligi-9,5m, eni-1m

17 yoshdan yuqori erkaklar uchun to'r balandligi- 2m 43 sm

15-16 yoshlilar uchun-2m 40 sm

13-14 yoshlilar uchun-2m 30 sm

11-12 yoshlilar uchun-2m 20 sm

17 yoshdan yuqori ayollar uchun to'r balandligi- 2m 24 sm

15-16 yoshlilar uchun-2m 20 sm

13-14 yoshlilar uchun-2m 10 sm

11-12 yoshlilar uchun-2m

**Voleybol ustuni.** Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi).

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'RQ-394-sonli qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmoni.
4. Pulatov A.A. Voleybol. // JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T., 2007.
6. Xusanova, N. (2024). CAUSES OF ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN. В DEVELOPMENT AND INNOVATIONS IN SCIENCE (T. 3, Выпуск 12, сс. 64–66). Zenodo.
7. Khusanova, N. (2024). TREATMENT OF VARIOUS PSYCHOLOGICAL CHANGES MANIFESTED IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH "FAIRY TALE THERAPY". В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (T. 4, Выпуск 11, сс. 254–256). Zenodo.
8. Xusanova, N. FACTORS INFLUENCING THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DIFFERENT TEMPERAMENTS. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(10), 17–20.
9. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.
10. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(1), 50–53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882>
11. Жўраев, Ш. ., & Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОИЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>
12. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
13. Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4), 923-929.
14. Sh.Umarova 2024. Psychological Features Of Workers And Factors Affecting Them. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 9 (Sep. 2024), 52–63.
15. X.Raximova 2024. Current Role And Requirements Of Digital Pedagogy. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 9 (Sep. 2024), 38–51.
16. Нурматов, Ф. (2019). Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной

соревновательной деятельности. ACTA NUUZ, 1(2), 36-39.

17. Abduolimovich, N.F. 2024. Modern Model of Scientific Activity of Students in the Field of Physical Culture Education. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. 4, 2 (Feb. 2024), 218-221.

18. Raximova, X. 2025. MEDIA TA'LIM METODLARI ORQALI TALABALARNI KREATIV FIKRLASHGA O'RGATISH MEKANIZMLARINING NAZARIY ASOSLARI. Журнал академических исследований нового Узбекистана. 2, 2 (фев. 2025), 24-28.

19. Karatayeva, L. 2025. AXBOROTLASHGAN TA'LIM SHAROITIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI PEDAGOGLARINING KREATIV SALOHİYATINI RIVOJLANTIRISH XORIJIY PEDAGOGLAR TALQINIDA. Журнал академических исследований нового Узбекистана. 2, 2 (фев. 2025), 29-33.

20. Khudayberdiyev Oybek Gafurovich. (2024). STRUCTURE AND SYSTEM OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" BASED ON THE PROJECT METHOD. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 11(05). Retrieved from <https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/1527>



**INNOVATIVE**  
**ACADEMY**