

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

VOLEYBOLNING FOYDALARI

Rejapov O‘Tkirbek G‘Ayratjon o‘g‘li

O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg‘Ona Filiali
“Sport O‘Yinlari Nazariyasi Va Uslubiyati” Kafedrası Assistent O‘Qituvchisi

Annotatsiya

Voleybol — jamoaviy sport turi bo‘lib, ikki jamoa o‘rtasida o‘ynaladi. O‘yin maydoni 18x9 metr o‘lchamda bo‘lib, markazida tarmoq joylashgan. Har bir jamoada oltita o‘yinchi bo‘ladi. O‘yin, odatda, uchta to‘plamdan iborat bo‘lib, har bir to‘plam 25 ballgacha davom etadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, salomatlik, jismoniy foyda, psixologik foyda, faol hayot tarzi.

волейбол, здоровье, физические преимущества, психологические преимущества, активный образ жизни.

volleyball, health, physical benefits, psychological benefits, active lifestyle.

Kirish:

Voleybol — jismoniy faollikni oshirish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydigan sport turi. Quyida voleybolning asosiy foydalari keltirilgan: 1. Jismoniy Salomatlik Voleybol muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni talab qiladi, bu esa:

- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi: O‘yin davomida yurak tezligi oshadi, qon aylanishi yaxshilanadi.- Muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi. O‘yin harakatlari o‘z-o‘zini boshqarish va muvozanatni talab qiladi.- Qisqa vaqt ichida kaloriya yoqish: Voleybol o‘ynash orqali energiya sarflanadi, bu esa vaznni nazorat qilishda yordam beradi. 2. Ruhıy Salomatlik Sport faoliyati psixologik foydalarni ham taqdim etadi:-Stressni kamaytirish: Jismoniy faoliyat va raqobat hissi stressni kamaytirishga yordam beradi.- O‘z-o‘zini baholashni oshirish: Muvaffaqiyatli o‘yinlar va yutuqlar o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi.- Ruhıy barqarorlik: Voleybol jamoaviy sport bo‘lganligi sababli, ijtimoiy aloqalar va do‘stlik hissini oshiradi. 3. Ijtimoiy Ko‘nikmalar



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Voleybol jamoaviy o'yin bo'lib, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega:- Hamkorlik: O'yin davomida jamoa o'yinchilari o'rtasida kuchli aloqalar o'rnatiladi. Muloqot: O'yin davomida jamoa ichida samarali muloqot qilish zaruriyati kelib chiqadi.- Qaror qabul qilish ko'nikmalari: O'yin paytida tezkor qarorlar qabul qilishni talab etadi, bu esa strategik fikrlashni rivojlantiradi.4. Disiplin va Intizom Voleybolda muvaffaqiyatga erishish uchun:

-Mashg'ulotlarda qatnashish: Muntazam ravishda mashq qilish, intizomni rivojlantiradi.- O'z vaqtida kelish va o'z vazifasini bajara bilish: Bu sport turida har bir o'yinchining roli muhim, shuning uchun mas'uliyat hissi oshadi.

5. Qiziqarli va Qaytariladigan TajribaVoleybol o'ynash juda qiziqarli va dinamikdir:- Harakat va qiziqish: O'yin davomida harakat qilish, yangi texnikalar o'rganish va raqobatlashish qiziqarli tajriba beradi.

- Har qanday yoshga mos: Voleybolni har qanday yoshdagi odam o'ynay oladi, bu esa ko'plab insonlarni birlashtiradi.

Sportning boshqa sohalari qatori voleybol ham bugun kunda eng rivojlanib kelayotgan sohalardan biri sifatida qaraladi, voleybol s'ozini inglizcha so'zdan olingan bolib ya'ni „Qaytarmoq“ degan ma'nolarni bildiradi. Turli sport turlari sohalari qatori voleybol ham eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lib har biri olti kishidan iborat yaxlit va umumiylikka ega bo'lgan jamoalarni shakllantirgan holda sim to'r tortilgan ya'ni ikki chekkasidan mahkama bilan ornatilgan top o'tishi uchun maxsus joylashtirilgan ikkita ustunga o'rnatilgan to'r ustidan urib - oshirib o'tkaziladigan sport o'yini bo'lib, maxsus sport turlaridan biri hisoblanadi. Ularning rivojlanishidan erkaklar musobaqasida voleybolning biroz o'zgach xususiyatlari, ayollar o'rtasida esa maydonga balandliklarda xos xususiyatlarni aniqlagan holda olib boriladi. Bunga sabab erkaklar va ayollarning ijtimoiy har aksiyasi sport turlari dagi farqlarini ko'rsatish mumkin. Voleybol to'riining katakchalari soni ham aniq belgilangan bo'lib, ularning soni mingta va undan biroz kop bo'lishi mumkin. Bitta kata to'rt tomonidan mayda katakchalari ajratilgan holatda ekanligi bu – voleybol o'yini bilan shug'ullanadigan soha vakillarining ahamiyatiga molik bo'lgan. „Koptokchani qo'lda urib o'ynaladigan bu o'yin - raqib tomonga to'pni urib havodan uzatish va ularning ketma-ketligini qaytarishga javob beruvchi jamoaviy o'yin hisoblanadi. Ushbu sport turi boshgqa sport turlaridan farqli ravishda AQSHda paydo bo'lgan bo'lib, musobaqa uch yoki besh partiya davomiyligida bolib otadi. Bugungi kunda 180 dan ortiq mamlakatlar ushbu sport turini ozlariga qabul qilib,



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

bir qancha xalqaro federatsiyalarida 1947 yildan boshlab ijtimoiy soha sifatida qabul qilinib, bugun kunda 180 dan ortiq mamlakat asosiy sport o'yini hisoblanadi'' Ushbu sport o'yini asosiy amaliy dasturlari sinfiga mansub bo'lib, dunyo hamjamiyatining sevimli sport o'yini sifatida sifatida qaralib, 1964 yildan boshlab 1949 yillarda jahon birinchiliklarini tashkil etishda asosiy manbaa hisoblanib jamoaviy tarzda o'tkazilib kelinyotgan ekanligini inobatga olib, bugungi kunda barcha davlatlarning sevimli sport o'yini sifatida o'tkazilib kelinadi. „Shu jumladan O'zbekistonda ham bugungi kunda keng-ommabop tarzda rivojlanib boruvchi sport turi hisoblanibgina qolmay, keng jamoatchilikning e'tirofiga sazovor bo'lgan sport yo'nalishi hisoblandi. Voleybol o'yini yigitlar o'rtasida va qizlar o'rtasidagi alohida sport komplekslarida rivojlantirayotgan, o'zining turli xususiyatlarini rivojlantirish va salmog'ini oshirish borasida turli chora-tadbirlar ning amaliy va nazariy xususiyatlarini o'rganish yuzasidan Prezident farmonlari va sport sohasini rivojlantirish chora-tadbirlarning mukammal vazifalari aniq belgilab qoyilgan ekanligi biz talaba-yoshlarning va qolaversa bu soha vakillarining yutuqlaridan biri deb baholash mumki''. Bugungi kunda voleybol o'ziga xos xususiyatlari kishilik jamiyatining bir qator soha vakillarini qiziqtirib kelmoqda. Bunga sabab ijtimoiy sohalar qatori valibol gingham sport turlari orasida mavqeining oshishiga sabab boldi va qolaversa yigitlar va qizlar o'rtasidagi ommabop sport turlaridan biri hisoblanadigan voleybolning rivojlanishi va ommalashishga asosiy sabablardan biri ishtirokchidan talab qilinadigan tezkorlik, sport sohasidagi tez harakat qilish va turli sohalarini mukammal bilish bilan birgalikda epchillikni talab etadi. Voleybol o'yini bilan shug'illanadigan yigit va qizlar ortasida sog'lomlik badantarbiya va chiniqish sport turlarining bir qanchasini qamrab olish bilan birgalikda ularning yaxlitligini ta'minlashda asosiy dastur va manba bo'lib xizmat qiladi. Bugungi kunda o'zbekiston respublikasi sport turlari sohasidan voleybol o'yini rivojlantirish va uning salmog'ini oshirish borasida ham bir qator ishlar amalga oshirilib kelayotgani bu ahamiyatli albatta. „Har yili Universiyada, Olimpiyada sport musobaqalarida Respublikamiz b'ylab va respublikamizning xalqaro terma komandalari bilan birgalikda amalga oshirilayotgan sport turlaridan biri sifatida qaraladi''. Respublikamiz hududlarida joylashgan sport majmualari, sport maktablari va Oliy ta'lim muassasalari o'rtasida sport musobaqalarini otkazishda voleybolning boshqa sohalariga qaraganda yetakchi sohalar qatorida bo'lishi yuksak ahamiyat kasb etadi Chiniqish yugurish va uzoqlikka tugatish kabi sohalarini qamrab olgan holda



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th September - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

kishilik jamiyatining bir qator rivojlanishida foyda ko'rsatib kelayotgani ham bu ahamiyatlidir. Volebol o'yining boshlanishi, qurilish texnikasi, maydonning joylashuvi va to'ping hajmi ham aniq belgilangan bo'lib, voleybol bilan shug'ullanaman deydigani uchun hech ham muammo tug'dirmaydi. Mamlakatimizda bugungi kunda sportning ushbu sohasi rivojlanib borayotgani kishilarni albatta quvontirtmasdan qolmaydi.

Xulosa

Voleybol nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki ruhiy salomatlik, ijtimoiy ko'nikmalar va intizomni rivojlantirishda ham muhimdir. Agar siz sportga qiziqsangiz yoki yangi do'stlar orttirmoqchi bo'lsangiz, voleybolni sinab ko'rishga albatta tavsiya etaman!

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

- 1.Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. *Ta'lim fidoyilari*, 28, 30-36.
- 2.Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(23), 42-48.
- 3.Qurbonov, G., & Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 39-43.
- 4.Xasanov, A. T., & Muxamediyev, M. M. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(19), 1027-1033.
- Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF COLLEGE STUDENTS. *Conferencea*, 188-191.
- Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). Assessment of the level of physical fitness and development of college students. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 19, 152, 159.

