



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

## **THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF VOLLEYBALL SPORT: DEVELOPMENT AND METHODOLOGY**

**Nazarov Sherzod Tursun o‘g‘li**

Teacher at the Jizzakh Branch of the National University of Uzbekistan named after  
Mirzo Ulug‘bek E-mail: nazarovsherzod93@gmail.com

**Davronov Murodjon Abrorovich**

Student at the Jizzakh Branch of the National University of Uzbekistan named after  
Mirzo Ulug‘bek E-mail: dmurodjon870@gmail.com

### **Abstract**

This article analyzes the history of the origin of volleyball, the specific features of game techniques and tactics, as well as the stages of volleyball development in Uzbekistan. The role of volleyball in the physical education system and the methodology for training young athletes are also discussed.

### **Keywords**

opposite hitter setter, ball, attacker, spiker, volleyball, league, referee.

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sportining kelib chiqish tarixi, o‘yin texnikasi va taktikasining o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek, O‘zbekistonda voleybolning rivojlanish bosqichlari tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o‘rni va yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: diagonal, bog‘lovchi, to‘p, hujumchi, voleybol, bog‘lovchi, liga, hakam.

Bugungi kunda voleybol jahon miqyosida eng ommaviylashgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ko‘plab insonlar bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish maqsadida voleybol sport turi tanlamoqda. U o‘zining dinamikligi, jamoaviy birdamlikni talab qilishi va



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

barcha yoshdagi insonlar uchun qulayligi bilan ajralib turadi. Voleybol nafaqat jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch)[3], balki intellektual salohiyatni ham rivojlantiradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni ommalashtirishga oid farmonlari doirasida voleybol maktab va oliy ta'lim muassasalarida asosiy sport turlaridan biri sifatida kiritilgan. Bu sport turi qariyb 130 yil muqaddam, 1895-yilda AQSHda Uilyam Morgan tomonidan yaratilgan. Dastlab "Mintonette" deb atalgan ushbu o'yin, tennis to'ring baland qilib tortilishi va basketbol kamerasidan foydalanish orqali boshlangan[5]. 1947-yilda Xalqaro Voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil etilishi o'yin qoidalarining bir tizimga birlashuviga olib keldi. Tarixiy bosqichlar:1924-yil: Parij Olimpiadasida voleybol ko'rgazmali sport turi sifatida namoyish etilgan 1964-yil: Tokio Olimpiadasida ilk bor rasmiy musobaqalar o'tkazildi[4]. Shu sanadan boshlab, rasman voleybol sport turi sifatida insonlar hayotiga kirib kelgan. O'yin texnikasining nazariy tahlili esa quyidagilardan iborat: voleybol texnikasi-bu o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur bo'lgan maxsus harakatlar majmuidir[1]. Endi esa voleybol qoidalari haqida ko'rib chiqamiz.

*To'pni o'yinga kiritish (Hujumning boshlanishi)*

To'pni o'yinga kiritish - bu nafaqat o'yinni boshlash, balki ilk hujum nuqtasi hisoblanadi. Zamonaviy voleybolda "sakrab to'p kiritish" raqib qabulini qiyinlashtirishning asosiy quroli hisoblanadi[2].

*To'pni qabul qilish va uzatish*

To'pni qabul qilish - jamoaviy taktikani amalga oshirishning poydevori. Burchak hujumchilari bu borada asosiy yuklamani o'z zimmlariga oladilar[1]. O'yinchilar tarkibi va vazifalari quyidagilardan iborat: taktik sxemalar va jamoaviy hamkorlik. Hozirgi vaqtda voleybolda "5-1" tizimi eng keng tarqalgan. Bu tizimda bir nafar bog'lovchi (setter) va besh nafar hujumchi ishtirok etadi[3].



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

Bog‘lovchi (S): Jamoaning "miyasi", hujumni tashkil qiladi.

Diagonal (O): Asosiy hujumkor kuch, odatda 1 va 2-zonalardan hujum qiladi.

Markaziy bloklovchi (MB): To‘r markazida blok qo‘yish va "birinchi temp" bilan hujum qilishga mas'ul.

O‘zbekistonda voleybol rivojlanishi: Milliy manbalar tahliliga to‘xtalsak, O‘zbekistonda voleybol 1920-yillardan boshlab shakllangan. O‘zbekiston voleybol federatsiyasi tashkil etilgandan so‘ng, mamlakatimiz sportchilari xalqaro maydonlarda, xususan, Osiyo o‘yinlarida munosib ishtirok etib kelmoqda[6].

L.R. Ayrapetyans kabi o‘zbek olimlari voleybol nazariyasiga ulkan hissa qo‘shganlar. Uning ilmiy ishlarida voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini testlash va baholashning samarali usullari ko‘rsatib o‘tilgan. Voleybol sport turi yuzasidan xalqaro tajribalaridan kelib chiqqan holda darslik va qo‘llanmalar tuzgan. Bundan tashqari, voleybolning sohil voleyboli turi ham mavjud.

Sohil voleyboli 1996-yildan Olimpiya o‘yinlari tarkibiga kirdi. Klassik voleyboldan farqli o‘laroq, bu yerda qum ustida harakatlanish va shamol faktori o‘yin texnikasini murakkablashtiradi.

Mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etish metodikasi

Sportchilarni tayyorlashda uchta asosiy yo‘nalish muhim:

- 1.Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT): Kuch va chidamlilikni oshirish.
- 2.Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT): Sakrash qobiliyati (plyometrika).
- 3.Psixologik tayyorgarlik: Stressli vaziyatlarda (masalan, 24:24 hisobida) diqqatni jamlash.

Voleybolning inson salomatligi va psixologiyasiga juda katta foydalari mavjud. Voleybol-har tomonlama rivojlantiruvchi sport turi bo'lib, uning asosiy afzalliklari quyidagilardan iborat: kaloriya sarfi va vazn nazorati: 45 daqiqalik o'yin davomida inson



**"ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO'NALISHLARI" nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

tanasi o'rtacha 500-600 kaloriya sarflaydi. Bu metabolizmni tezlashtirish va ortiqcha vazndan xalos bo'lish uchun samarali jarayon hisoblanadi. Yurak-qon tomir tizimi: To'xtovsiz harakat, sakrash va yugurish yurak urishini yaxshilaydi, qon aylanishini faollashtiradi va chidamlilikni oshiradi. Koordinatsiya va reaksiya: To'pning havoda harakatlanishini kuzatish va unga moslashish ko'z va qo'l koordinatsiyasini, shuningdek, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini o'stiradi. Psixologik yengillik: Jamoaviy o'yin stressni kamaytiradi, odamlar o'rtasida ishonch hissini shakllantiradi va tushkunlikdan chiqishga yordam beradi. Voleybolni jamiyatga tatbiq qilish bo'yicha fikrlar. O'zbekiston sharoitida voleybolni yanada ommaviylashtirish uchun quyidagi qadamlarni tashlash maqsadga muvofiq: "Mahalla ligasi" musobaqalari tashkillashtirish zarur. Har bir mahallada mavjud bo'lgan sport maydonchalarida yoshlar va kattalar o'rtasida doimiy turnirlar tashkil etish. Bu aholi o'rtasida sog'lom raqobatni uyg'otadi. Korporativ voleybol: Davlat tashkilotlari va xususiy korxonalarda ishchilarning dam olish vaqtlarida voleybol o'ynashlari uchun sharoit yaratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu jamoada "team building" (jamoani birlashtirish) vazifasini o'taydi. Infrastrukturaning rivojlantirish: bog'lar va dam olish maskanlarida qum ustida o'ynaladigan sohil voleyboli maydonchalarini ko'paytirish. Bu sportni dam olishning ajralmas qismiga aylantiradi. Maktab va OTMLar o'rtasidagi hamkorlik: "Universiada" va "Barkamol avlod" o'yinlarida voleybolga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish, g'oliblarni rag'batlantirish tizimini takomillashtirish, jumladan yangi texnologiyalar orqali talabalar hayotiga tatbiq etish va boshqa yo'nalishlar bilan kompleks tarzda rivojlantirish zarur[7] O'zbekiston voleybolining yutuqlari va salohiyati. O'zbekistonda voleybol maktabi o'zining boy tarixiga ega. So'nggi yillarda bu sport turiga davlat darajasida e'tibor kuchayishi natijasida bir qator yutuqlarga erishildi: tarixiy yutuqlar: O'zbekiston voleybolining asoschilaridan biri sifatida tanilgan L.R. Ayrapetyans



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

boshchiligidagi ilmiy maktab butun Ittifoq miqyosida tan olingan. O'sha davrlarda Toshkentning "Avtomobilist" jamoasi kuchli klublar qatorida bo'lgan. Zamonaviy muvaffaqiyatlar: Markaziy Osiyo chempionatlari: O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari CAVA (Central Asian Volleyball Association) musobaqalarida muntazam ravishda sovrinli o'rinlarni egallab kelmoqda. Xususan, 2022-2023 yillarda o'tkazilgan hududiy chempionatlarda o'zbekistonlik voleybolchilar kuchli uchlikdan joy olishdi. Klublar darajasi: AGMK (Olmaliq) va "Istiqlol" kabi klublar Osiyo klublar chempionatlarida ishtirok etib, xalqaro tajriba to'plashmoqda. Yoshlar yutuqlari: O'zbekiston yoshlar terma jamoasi Osiyo chempionatlarining saralash bosqichlarida muvaffaqiyatli qatnashib, qit'aning eng kuchli jamoalari bilan munosib kurashmoqda. Hakamlilik: O'zbekistonlik hakamlar (masalan, xalqaro toifadagi hakamlarimiz) nufuzli xalqaro turnirlarga va hatto Osiyo o'yinlariga taklif etilmoqda, bu esa milliy voleybol maktabining nufuzi oshganidan dalolat beradi. Shuningdek, yurtimizda Prezidentimiz tashabbuslari bilan “Voleybol” sport turini rivojlantirish bo'yicha “VOLEYBOL SPORT TURLARINI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO‘G‘RISIDA”gi O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING QARORI bo'yicha voleybol sport turlarini yanada ommalashtirish, yoshlar orasidan voleybol sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, ushbu sport turi bo'yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

1. Quyidagilar voleybol, sohil voleyboli va para voleybol sport turlarini (keyingi o'rinlarda - voleybol sport turlari) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin: voleybol sport turlarini aholi o'rtasida keng targ'ib qilish hamda eng ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilar, shu jumladan, sportchi-



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO’NALISHLARI” nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

ayollarni aniqlash, seleksiya qilish hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning barcha bosqichlarini raqamlashtirish; zarur sharoitlarga ega professional va oliy ta’lim tashkilotlarida voleybol sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil etish; voleybol sport turlari bo‘yicha professional trenerlar va hakamlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish; voleybol sport turlari bo‘yicha zamonaviy sport majmualarini barpo etish, mavjud moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta’minlash.

2. Quyidagilar: 2024-2026-yillarda voleybol sport turlarini rivojlantirish dasturi ishlab chiqish, bu bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish, oliy va o‘rta ta’lim sohalari tizimida direktor yoki boshqa kuboglar tashkil qilish, ularda yoshlarning faol qatnashishini ta’minlash kabi ustuvor yo‘nalishlar belgilab berildi[8]. Voleybol jismoniy salomatlikni mustahkamlash bilan birga, yoshlarda jamoaviy mas’uliyat hissini shakllantiradi. Kelajakda O‘zbekiston voleybolini yangi bosqichga olib chiqish uchun bolalar-o‘smirlar sport maktablarida ilmiy yondashuvni kuchaytirish zarur. Voleybolga nafaqat sport turi, balki aqliy rivojlanish kaliti sifatida baho berish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ayrapetyans L.R. "Voleybol: Nazariya va Uslubiyat". «Fan va Texnologiya» Nashriyot Toshkent-2012 ISBN:978-9943-10-734-2

2. Raximov. V, Sharipov. A “Sport va Harakatli O‘yinlarni O‘qitish Metodikasi (Voleybol)” O‘quv Qo‘llanma “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” Toshkent-2012 ISBN 978-9943-7165-75

3. Pulatov A.A. "Voleybol Nazariyasi va Uslubiyati". Darslik. Toshkent -2012. – ISBN 978-9943-10-734-2 12-35-Betlar.

4. FIVB Official Volleyball Rules 2021-2024.



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK  
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika  
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi  
VOLUME-1, ISSUE-2, 2026**

<https://www.fivb.com/en/volleyball/the-game-glossary/official-rules-of-the-game>  
e Xalqaro Qoidalar To‘Plami, 15-40 Betlar

5. Kenny, B., & Gregory, C. "Volleyball: Steps To Success". 2nd Edition. Human Kinetics, 2016. – Pages 88-112. <https://archive.org/details/volleyballstepst0000kenn>

6. O‘zbekiston Voleybol Federatsiyasi Rasmiy Sayti.

<http://voleybol.uz/> (Milliy Musobaqalar Jadvali va Tarixiy Ma'lumotlar).

7. Nazarov S. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TA’LIM JARAYONINI ZAMONAVIY AXBOROT TEXOLOGİYALAR JORIY ETISH YO ‘LI BILAN TAKOMILLASHTIRISH //Journal of Contemporary World Studies. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 58-60

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 19.07.2024 yildagi PQ-274-son