TALABA BASKETBOLCHILARDA JARIMA TO‘PLARINI TASHLASH ANIQLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Tursunaliyev Husanboy Shavkatjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti o‘qituvchisi
Tel: 99-477-99-58
E-mail: xusanboytursunaliyev19@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada talaba basketbolchilarning jarima to‘plarini tashlash aniqligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy-uslubiy yondashuv taklif etiladi. Mavzuga oid tadqiqotlar asosida texnik harakatlarni muvofiqlashtirish, tashlash oldi odatini shakllantirish, diqqatni boshqarish va qayta aloqadan foydalanish masalalari yoritiladi. Universitet mashg‘ulotlariga mos olti haftalik namunaviy dastur hamda bir xil sharoitda nazorat sinovini o‘tkazish tartibi beriladi. Dastur tajribada tekshirilgan natija emas, amaliy sinov uchun metodik taklifdir. Uning samaradorligini baholashda individual tayyorgarlik va nazorat sharoitlarini hisobga olish zarurligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: basketbol, jarima to‘pi, tashlash aniqligi, diqqat, qayta aloqa, talaba sportchi.

Kirish. Jarima to‘pini tashlash raqibning bevosita qarshiligisiz bajarilsa-da, aniqlik harakatlar uyg‘unligi va diqqat barqarorligiga bog‘liq. Universitet jamoasidagi talabalar tayyorgarligining turlicha bo‘lishi mashqlarni individual tashkil etishni talab qiladi. Maqolaning maqsadi jarima to‘pi texnikasi, tashlash oldi tayyorgarligi va natijani nazorat qilishni yagona mashg‘ulot tartibiga birlashtiruvchi metodika taklif etishdir. Ish mavzuga bevosita aloqador beshta tadqiqotning maqsadli tahliliga asoslangan; u tizimli sharh yoki o‘tkazilgan pedagogik tajriba hisoblanmaydi. Vazifalar texnik xatolarni tuzatish yo‘llarini belgilash, qisqa mashg‘ulot dasturini tuzish va baholash mezonini taklif qilishdan iborat. Lonsdale va Tam kuzatuvida tashlash oldi harakatlar ketma-ketligiga rioya qilish yuqoriroq aniqlik bilan bog‘langan 1. Bu bog‘liqlikning o‘zi sababiy ta’sirni isbotlamaydi.

Texnika va diqqatni boshqarish

Taklif etilayotgan metodikada dastlab tayanch holatining barqarorligi tekshiriladi. Oyoqlar qulay kenglikda joylashtirilib, gavda muvozanatda saqlanadi; tizzalarning yozilishi qo‘l harakati bilan uyg‘unlashadi. Tashlovchi qo‘l to‘pga yo‘nalish beradi, ikkinchi qo‘l esa uni tayanch sifatida ushlab turadi. To‘p chiqarilgach, bilakning yakunlovchi harakati tabiiy davom etadi. Barcha talabaga bir xil tana burchaklarini majburan belgilash o‘rniga, harakatning qulayligi va takrorlanuvchanligi kuzatiladi.

To‘p yon tomonga og‘ganda tayanch qo‘lning ortiqcha itarishi va gavdaning burilishi tekshiriladi. Qisqa tashlashlarda oyoq bilan qo‘l harakatining uyg‘unligi, keskin tashlashlarda esa kuchni taqsimlash kuzatiladi. Xato faqat to‘p tushgan joyga qarab belgilanmaydi: murabbiy old va yon tomondan kuzatadi. Tuzatish uchun savatga yaqin masofada soddalashtirilgan tashlashlar bajarilib, keyin jarima chizig‘iga qaytiladi. Bir seriyada bitta asosiy xatoga e’tibor berish tavsiya etiladi.

Har bir talaba qisqa tayyorgarlik ketma-ketligini tanlaydi: qulay turish, to‘pni odatdagi tartibda yerga urish, nafas chiqarish, savatdagi tanlangan nuqtaga qarash va tashlash. Vine va Wilson tadqiqoti yangi o‘rganuvchilarda nigohni boshqarish mashqlarining bosim ostidagi bajarishga foydasini ko‘rsatgan 2. Biroq bu natijani barcha talabalarga bir xil darajada tatbiq etib bo‘lmaydi. Shooli va hamkorlarining malakali basketbolchilar tadqiqotida diqqat yo‘nalishi va mustaqil tanlov omillarining qo‘shma ustunligi kuzatilmagan 3.

Qayta aloqa va mashqlarni murakkablashtirish.

Dastlab murabbiy xatoni qisqa tushuntirib, talabaga qayta urinish imkonini beradi. Keyinchalik izohlar kamaytirilib, seriya yakunida aniq tushgan to‘plar va bajarish barqarorligi muhokama qilinadi. Truong va hamkorlari xato haqidagi axborot hamda muvaffaqiyat haqidagi

qayta aloqani ketma-ket qo‘llashning o‘rganish va saqlab qolishdagi imkoniyatlarini ko‘rsatgan 4. Bu natija quyidagi olti haftalik dastur aynan sinalganini anglatmaydi.

Telefon videosi talabaning roziligi bilan qisqa texnik tahlil uchun ishlatilishi mumkin. Namoyishni ko‘paytirishning o‘zi natijani kafolatlamaydi: 2025-yilgi tadqiqotda mustaqil boshqariladigan namoyish sharoitlari o‘rtasida ustunlik aniqlanmagan 5. Shu sababli video bitta aniq tuzatishga xizmat qilishi kerak.

Individual yondashuv va texnik xatolarni nazorat qilish

Jarima to‘plarini tashlash mashqlarini tashkil etishda talabalarning dastlabki tayyorgarligi va individual harakat xususiyatlarini hisobga olish tavsiya etiladi. Shu maqsadda boshlang‘ich nazorat sinovida faqat aniq tushgan to‘plar soni emas, xatolarning yo‘nalishi ham qayd qilinadi. To‘pning qisqa, uzun, o‘ng yoki chap tomonga ketishini kuzatish murabbiyga keyingi mashqlarni tanlashda yordam beradi. Biroq xatoning sababini aniqlash uchun natija bilan birga talabaning harakatini ham kuzatish zarur.

Boshlang‘ich tayyorgarlikdagi talabalarda asosiy e’tibor muvozanat, to‘pni ushlash va harakatlar uyg‘unligiga qaratiladi. Ular uchun savatga yaqin masofadagi soddalashtirilgan tashlashlardan jarima chizig‘idagi bajarishga bosqichma-bosqich o‘tish taklif etiladi. Texnikasi shakllangan talabalarda esa tashlash oldi odatini saqlash, seriyalar davomida barqaror natija ko‘rsatish va musobaqaga o‘xshash vaziyatlarda mashq qilishga ko‘proq vaqt ajratiladi. Mashqlarni murakkablashtirish faqat aniq tashlashlar soniga emas, texnik bajarish sifatiga ham asoslanishi kerak.

Talabaning o‘z faoliyatini tahlil qilishi

Taklif etilayotgan metodikada talabaning o‘z harakatini baholashi alohida o‘rin tutadi. Har bir seriyadan keyin u qaysi harakatni barqaror bajargani va qaysi jihatga keyingi urinishda e’tibor qaratishini qisqa ifodalaydi. Masalan, “tashlashda muvozanatni saqladim” yoki “tayyorgarlik ketma-ketligini shoshirib bajardim” kabi aniq kuzatuvlar qayd etilishi mumkin. Murabbiy ushbu bahoni o‘z kuzatuvi bilan solishtirib, bitta ustuvor tuzatishni belgilaydi.

Oddiy mashg‘ulot kundaligida sana, bajarilgan tashlashlar soni, aniq tushgan to‘plar, asosiy texnik xato va keyingi mashg‘ulot vazifasi yozib boriladi. Kundalikdagi ma’lumotlar alohida muvaffaqiyatli seriyaga tayanib xulosa chiqarish o‘rniga, bir necha mashg‘ulotdagi o‘zgarishlarni taqqoslash imkonini beradi. Talabaning rivojlanishi, avvalo, uning o‘z boshlang‘ich ko‘rsatkichlari bilan solishtiriladi.

Hafta	Mashq va maqsad	Hajm
1	Yaqindan texnik tashlash; jarima chizig‘idan muvozanatni saqlash	10 + 20
2	Bir xil tayyorgarlik odati bilan jarima tashlash	3 × 10
3	Diqqatni nishonga jamlash; seriyadan keyin qisqa tahlil	4 × 10
4	Yengil harakatdan so‘ng odatni saqlab tashlash	5 × 6
5	Juftlikda hisob yuritish; ikki urinishli vaziyatlar	15 × 2
6	Individual xatoni tuzatish; odatni mustaqil bajarish	3 × 10

Seriyalar orasida 30–45 soniya dam beriladi. Beshinchi haftada har beshta ikki urinishli vaziyatdan keyin dam olinadi. To‘rtinchi haftada seriya oldidan 15–20 soniyalik yengil yonlama harakat qo‘shiladi; texnika buzilsa, yuklama kamaytiriladi. Ruhiy bosim hisob yuritish orqali yaratiladi, xato uchun jismoniy jazo berilmaydi. Nazorat mezonlari — aniq tashlashlar ulushi, tayyorgarlik odatiga rioya qilish va tanlangan texnik xatoning takrorlanishidir.

Dasturdan oldin va tugaganidan 48 soat keyin bir xil savat, to‘p, qizish va dam olish sharoitida 30 tadan tashlash taklif etiladi: uch seriya, har birida 10 urinish, seriyalar orasida 60 soniya dam. Bu hajm vaqt tejamkor amaliy tanlov bo‘lib, tasdiqlangan universal test emas. Har bir urinish qayd etiladi; sinov paytida texnik ko‘rsatma berilmaydi.

Aniqlik (%) = aniq tushgan to‘plar soni / jami tashlashlar soni × 100.

Yakuniy va boshlang‘ich aniqlik orasidagi farq foiz punktida ifodalanadi. Imkon bo‘lsa, yetti kundan keyin takroriy sinov bajarilib, oraliq mashg‘ulotlar qayd etiladi. Nazorat guruhisiz

o‘zgarishni faqat dastur ta’siri bilan izohlash mumkin emas; odatiy mashqlar, charchoq va dastlabki tayyorgarlik ham hisobga olinadi.

Xulosa qilib, jarima to‘pi mashqlarida texnika, barqaror tayyorgarlik odati va individual qayta aloqani birlashtirish tavsiya etiladi. Yuklama sifatli bajarishga moslashtirilib, natija bir xil sharoitda baholanishi kerak. Taklifning amaliy qulayligi oddiy jihozlar bilan bajarilishidadir; samaradorligi esa universitet jamoasida alohida pedagogik tajriba orqali tekshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: “Shafoat Nur Fayz”, 2021. – 456 b.
2. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2023. – 267 b.
3. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.