MALAKALI BASKETBOLCHI TALABA QIZLARNING UCH OHCKOLI ZONADAN TO‘PNI SAVATGA TASHLASH SAMARADORLIGI

I.I.Abdullayev
Namangan davlat universiteti
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
ismoiljon9623@gmail.com

DOI: ***https://doi.org/10.5281/zenodo.24055761***

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqot malakali basketbolchi talaba-qizlarning uch ochkoli zonadan to‘pni savatga tashlash samaradorligini oshirish masalalariga bag‘ishlangan. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy basketbolda uch ochkoli tashlashlarning jamoa hujumidagi ahamiyati tobora ortib borayotgani, musobaqa natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi hamda yuqori darajadagi texnik, koordinatsion va psixomotor tayyorgarlikni talab qilishi bilan izohlanadi. Shu bois uch ochkoli tashlash texnikasini ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar asosida takomillashtirish sportchilar tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.*

Kalit so‘zlar: *basketbol, talaba-qizlar, uch ochkoli zona, savatga to‘p tashlash, texnik tayyorgarlik, tashlash aniqligi, biomexanika, koordinatsiya, psixomotor barqarorlik, sport mahorati, pedagogik tajriba, metodika.*

Abstract: *This study is devoted to improving the effectiveness of three-point shooting among skilled female student basketball players. The relevance of the research is обусловлена by the increasingly important role of three-point shots in modern basketball, their direct impact on competition outcomes, and the high level of technical, coordinative, and psychomotor preparedness they require. Therefore, improving three-point shooting techniques through scientifically grounded methodological approaches is considered one of the key areas in the development of athletes’ overall performance.*

Keywords*: basketball, female student athletes, three-point zone, basketball shooting, technical preparedness, shooting accuracy, biomechanics, coordination, psychomotor stability, sports mastery, pedagogical experiment, methodology.*

Tajriba guruhidagi talaba-basketbolchi qizlarning musobaqa oldi mashg‘ulotlari davomida to‘pni savatga tashlash samaradorligi tajriba boshidagi (2024-yil mart) va tajriba yakunidagi (2025-yil fevral) ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlarni taqqoslash orqali baholandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, olti oy davomida olib borilgan maqsadli mashg‘ulotlar tizimi sportchilarning tashlash aniqligini sezilarli darajada oshirgan, natijalarning tarqoqligini kamaytirgan va zarba ijrosining barqarorligini ta’minlagan.

Tajriba boshida 1-zona bo‘yicha tashlash aniqligi 1-nuqtada 2,95 ± 1,39 ta (47,27 %), 2-nuqtada 2,15 ± 1,42 ta (66,25 %), 3-nuqtada esa 3,55 ± 1,54 ta (43,33 %) ni tashkil etdi. Ya’ni 10 ta urinishdan atigi 29–35 % oralig‘ida samarali tashlashlar qayd etildi. Bu davrda variatsiya koeffitsienti V% = 43–66 % gacha yetgani tashlash natijalarining katta darajada tarqoq ekanini va sportchilarda zarba texnikasi hali barqarorlashmaganini ko‘rsatadi. Fevral oyiga kelib ushbu zona bo‘yicha aniqlik jiddiy o‘sishga erishib, 1-nuqtada 8,05 ± 0,74 ta (80,5 %), 2-nuqtada 8,70 ± 0,71 ta (87,0 %), 3-nuqtada esa 7,85 ± 0,85 ta (78,5 %) ga yetdi. Bu dastlabki davrga nisbatan 31–44 % lik o‘sish demakdir. Shu bilan birga, V% 8,21–10,87

% oralig‘igacha keskin qisqarib, tashlash ijrosining yuqori barqarorlik kasb etganini tasdiqlaydi.

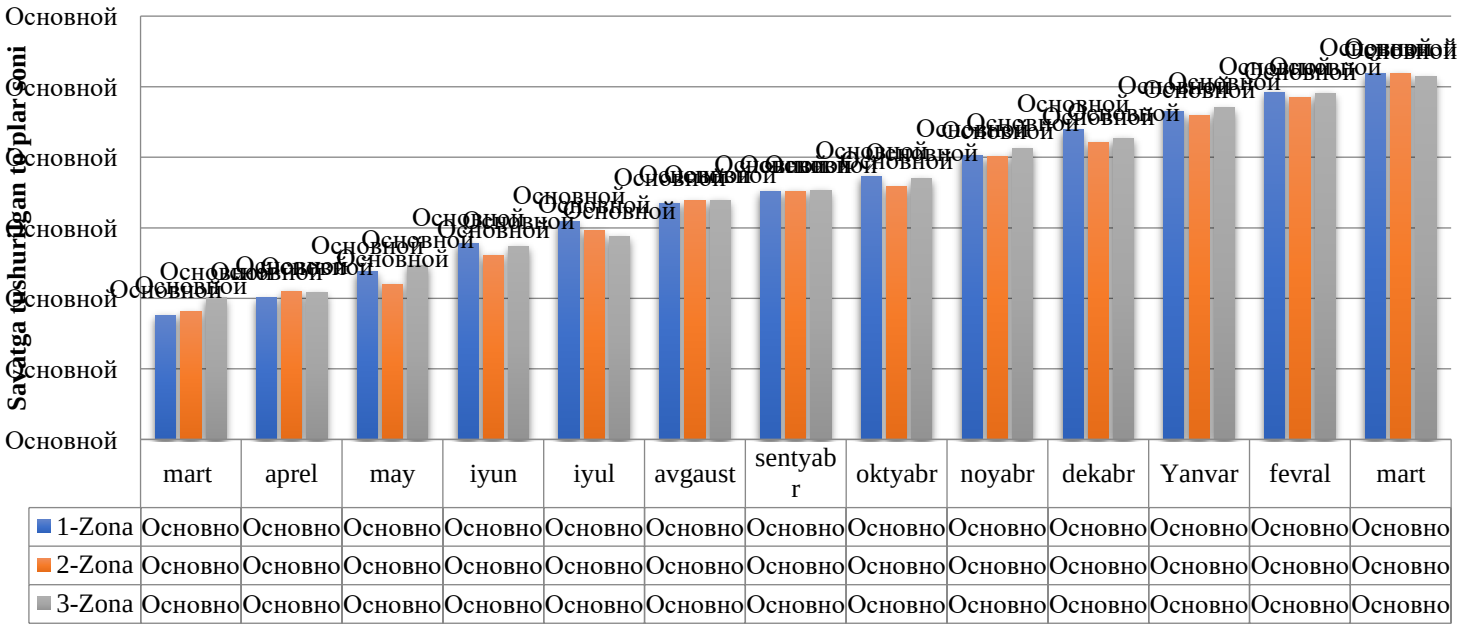
Tajriba guruhidagi basketbolchi talaba qizlarning musobaqa oldi mashg’ulotlari davomida to‘pni savatga tashlash samaradorligining tajriba davomidagi ko‘rsatkichlari (n=20)

№	Oylar	Zona	Kichik nuqta	Urinishlar soni	Muvoffaqiyatli urinishlar soni (MUS)			Sarflangan vaqt (soniya)			Umumiy urunishlar			Umumiy sarflangan vaqt (soniya)
											Soni		%	
											Jami	MUS		
					$\bar{x}$	σ	V%	$\bar{x}$	σ	V%				
1	Tajriba boshida (2024-yil, mart)	1-zona	1-nuqta	10	2,95	1,39	47,27	21,25	3,09	14,55	30	8,65	28,83	62,8
			2-nuqta	10	2,15	1,42	66,25	20,55	2,52	12,28				
			3-nuqta	10	3,55	1,54	43,33	21,00	2,55	12,17				
		2-zona	1-nuqta	10	3,20	1,24	38,74	21,15	3,08	14,58	30	9,40	31,33	64,5
			2-nuqta	10	3,40	0,75	22,17	21,75	2,00	9,18				
			3-nuqta	10	2,80	1,28	45,77	21,60	2,26	10,45				
		3-zona	1-nuqta	10	2,40	1,31	54,75	22,90	2,69	11,76	30	9,80	32,67	66,55
			2-nuqta	10	3,70	1,22	32,93	21,70	1,53	7,03				
			3-nuqta	10	3,70	1,08	29,21	21,95	2,86	13,01				
12	Tajriba ohiri	1-zona	1-nuqta	10	8,05	0,74	9,19	23,55	1,53	6,51	30	24,60	82	71,7

	da (2025-yil, fevral)		2-nuqta	10	8,70	0,71	8,21	24,35	1,80	7,38				
			3-nuqta	10	7,85	0,85	10,87	23,80	1,75	7,35				
		2-zona	1-nuqta	10	7,65	0,57	7,48	22,90	1,89	8,27	30	24,15	80,5	70,55
			2-nuqta	10	9,05	0,22	2,41	25,40	2,20	8,66				
			3-nuqta	10	7,45	0,59	7,91	22,25	1,44	6,49				
		3-zona	1-nuqta	10	7,85	0,65	8,33	23,20	1,69	7,29	30	24,55	81,83	72,6
			2-nuqta	10	8,50	0,59	6,96	24,40	2,13	8,73				
			3-nuqta	10	8,20	0,81	9,91	25,00	1,90	7,59				

2-zona bo‘yicha tahlil ham o‘xshash dinamikani ko‘rsatdi. Tajriba boshida aniqlik 1-nuqtada 3,20 ± 1,24 ta (38,74 %), 2-nuqtada 3,40 ± 0,75 ta (22,17 %), 3-nuqtada 2,80 ± 1,28 ta (45,77 %) ni tashkil qilgan. Bu natijalar tashlashning qiyinlashuvi masofa ortishi bilan mos ravishda pasayayotganini ko‘rsatadi. Fevral oyida esa 2-zona bo‘yicha tashlash samaradorligi keskin oshib, 1-nuqtada 7,65 ± 0,57 ta (76,5 %), 2-nuqtada 9,05 ± 0,22 ta (90,5 %), 3-nuqtada 7,45 ± 0,59 ta (74,5 %) ga yetdi. Ayniqsa 2-nuqtada aniqlik 22,17 % dan 90,5 % gacha ko‘tarilib, 68,3 % lik ulkan o‘sish qayd etilgani diqqatga sazovordir. Shu bilan birga V% ning 7,48–45,77 % dan 2,41–7,91 % oralig‘iga tushishi natijalarning izchilligi va zarba mexanikasi avtomatlashganini tasdiqlaydi.

3-zona bo‘yicha dastlabki natijalar nisbatan past bo‘lgan — 1-nuqtada 2,40 ± 1,31 ta (54,75 %), 2-nuqtada 3,70 ± 1,22 ta (32,93 %), 3-nuqtada 3,70 ± 1,08 ta (29,21 %). Fevral oyida esa mos ravishda 7,85 ± 0,65 ta (78,5 %), 8,50 ± 0,59 ta (85,0 %), 8,20 ± 0,81 ta (82,0 %) ga yetdi. Ya’ni tashlash aniqligi taxminan 26–53 % gacha oshdi, variatsiya esa 29–55 % dan 6–10 % gacha kamaydi. Bu esa uzoqroq masofadan tashlash ko‘nikmalari ham sezilarli darajada takomillashganini ko‘rsatadi.



Malakali basketbolchi qizlarning tadqiqot davomidagi 3ta zona bo‘yicha o‘rtacha savatga to‘p tashlash ko‘rsatgichlari

Umumiy natijalarga ko‘ra, tashlash samaradorligi mart oyida 28,83–32,67 % oralig‘ida bo‘lgan bo‘lsa, fevral oyiga kelib 80,5–82,0–81,83 % darajasiga ko‘tarildi. Demak, tajriba davomida o‘rtacha tashlash aniqligi 2,5–3,0 baravar oshdi. Bundan tashqari sarflangan vaqtning barqarorlashgani (σ qiymatlarining kamayishi) tashlash tezligi va aniqligi o‘rtasida optimal muvozanat shakllanganini ko‘rsatadi. Natijalarning tarqoqligi keskin kamaygani tashlash texnikasi avtomatlashuvi, koordinatsion boshqaruvning yaxshilanishi va psixomotor javob barqarorlashuvi bilan izohlanadi.

Yakuniy tahlilga ko‘ra, mazkur mashg‘ulot tizimi:

tashlash aniqligini minimum 25–30 %, ba’zi nuqtalarda esa 60–70 % gacha oshirdi;

variatsiya koeffitsientini 3–6 baravar kamaytirdi;

texnik ijroning barqarorligini sezilarli darajada mustahkamladi;

uzoq masofadan tashlash samaradorligini ham yuqori darajada oshirdi.

Bu holat ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasining amaliy jihatdan yuqori samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Nazorat guruhidagi talaba-basketbolchi qizlarning musobaqa oldi mashg‘ulotlari davomida to‘pni savatga tashlash samaradorligi tajriba boshidagi (2024-yil mart) va tajriba yakunidagi (2025-yil fevral) ko‘rsatkichlarni taqqoslash orqali baholandi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, mazkur guruhda tashlash aniqligi sezilarli darajada oshgan bo‘lsa-da, bu o‘sish darajasi tajriba guruhiga nisbatan pastroq va barqarorlik nuqtayi nazaridan uncha yaqqol emas.

Tajriba boshida 1-zona bo‘yicha tashlash aniqligi 1-nuqtada 2,65 ± 1,39 ta (52,45 %), 2-nuqtada 2,25 ± 1,21 ta (59,14 %), 3-nuqtada esa 3,25 ± 1,54 ta (47,38 %)ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlar tashlash natijalari o‘rtasidagi tarqoqlik yuqori ekanini ko‘rsatadi, chunki V% 47,38–66,25 % oralig‘ida o‘zgarib turdi. Fevral oyiga kelib ushbu zona bo‘yicha tashlash samaradorligi yaxshilandi: 1-nuqtada 6,70 ± 1,45 ta (67,0 %), 2-nuqtada 7,10 ± 1,50 ta (71,0

%), 3-nuqtada esa 7,40 ± 1,30 ta (74,0 %) natijalar qayd etildi. Ya’ni dastlabki davrga nisbatan tashlash aniqligi taxminan 18–27 % ga oshdi. Shu bilan birga V% 17,57–21,64 % oralig‘iga tushgani aniqlik barqarorlashganini ko‘rsatadi, biroq bu ko‘rsatkich tajriba guruhiga qaraganda yuqoriroq saqlanib qolgan.

2-zona bo‘yicha ham shunga o‘xshash dinamikani kuzatish mumkin. Mart oyida 1-nuqtada tashlash aniqligi 2,80 ± 1,14 ta (40,71 %), 2-nuqtada 3,20 ± 0,85 ta (26,56 %), 3-nuqtada 2,40 ± 1,38 ta (57,50 %) ni tashkil etgan bo‘lsa, fevral oyida bu ko‘rsatkichlar mos ravishda 6,80 ± 1,35 ta (68,0 %), 7,20 ± 1,10 ta (72,0 %) va 6,50 ± 1,40 ta (65,0 %) gacha oshdi. Demak, 2-zona bo‘yicha tashlash samaradorligi 27–45 % oralig‘ida yaxshilandi. Ammo V% qiymatlarining 15,28–21,54 % chegarasida qolayotgani natijalar barqarorligi hali ham o‘rtacha ekanidan dalolat beradi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalari malakali basketbolchi talaba-qizlarning uch ochkoli zonadan to‘pni savatga tashlash samaradorligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot metodikasining yuqori samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlarida olingan natijalar taqqoslanib, ishlab chiqilgan metodika sportchilarning tashlash aniqligi, texnik ijro barqarorligi hamda musobaqa sharoitidagi samaradorligini sezilarli darajada oshirgani aniqlandi. Tajriba guruhi natijalariga ko‘ra, barcha uchta zona bo‘yicha uch ochkoli tashlash aniqligi tajriba boshidagi 28,83–32,67 % ko‘rsatkichlardan tajriba yakunida 80,50–82,00 % gacha oshdi. Bu esa sportchilarning uch ochkoli tashlash samaradorligi o‘rtacha **2,5–3,0 baravar** yaxshilanganini ko‘rsatadi. Ayniqsa, 2-zonaning 2-nuqtasida tashlash aniqligining **22,17 % dan 90,50 % gacha** oshishi ishlab chiqilgan metodikaning uzoq masofadan tashlash texnikasini takomillashtirishdagi yuqori samaradorligini yaqqol namoyon etdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Miradilov, B.M. O‘yin ampluasini hisobga olgan holda malakali basketbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish metodikasi: pedagogika fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / B.M.Miradilov; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2022. – 65 b.

2. Nurmatova, Sh.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish: pedagogika fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / Sh.M.Nurmatova; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2022. – 61 b.

3. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent – 2017 y. 349 b.

4. Mambetjumayev, T.T. O‘quv-mashq guruhlarida yosh basketbolchilarning maxsus kuchlarini takomillashtirish usullari: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati / T.T.Mambetjumayev; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2024. – 63 b.