



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Բասկետբոլի դասերի արդյունավետության բարձրացումը 10-րդ դասարանում խմբային մեթոդի կիրառմամբ

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Նունե Եսաֆյան

Վաղարշապատի Մ. Գորկու անվան թիվ 5 ավագ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ Սաթենիկ Գամազյան

ԱՐՄԱՎԻՐ- 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	Ներածություն.....	3
2.	Հետազոտական համատեքստ.....	5
3.	Գործնական համատեքստ.....	9
4.	Հետազոտական ընթացք.....	20
5.	Տվյալների մշակում և վերլուծություն.....	21
6.	Եզրակացություն.....	22
7.	Օգտագործված գրականություն ցանկ.....	23
8.	Հավելված.....	24

ՆԵՐԱՄՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրան սոցիալական գործունեության ոլորտ է: Այն ազգային մշակույթի մի մասն է: Արդար խաղի, հարգանքի և համագործակցության վրա հիմնված սպորտը դիտվում է որպես ժողովուրդների մերձեցման, խաղաղության և բարեկամության հաստատման ու ամրապնդման միջոց:

Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջությունն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից: Չպետք է շփոթել երկու՝ սպորտ և ֆիզկուլտուրա, տարբեր հասկացությունները: Ֆիզկուլտուրան նպատակ ունի ամրապնդել մարդկանց առողջությունը, իսկ սպորտը՝ հասնել առավելագույն արդյունքների և սպորտային պարզևների:

Չնայած վերևում նշեցինք, որ սպորտը և ֆիզկուլտուրան տարբեր հասկացություններ են, բայց ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը կամա թե ակամա դառնում է այդ երկուսի միավորողը. ֆիզկուլտուրա դասավանդելով՝ մենք նպատակ ենք հետապնդում երեխայի մեջ սեր արթնացնելու դեպի սպորտը:

Իմ հետազոտական աշխատանքի թեման է «Բասկետբոլի դասերի արդյունավետության բարձրացումը 10-րդ դասարանում խմբային մեթոդի կիրառմամբ»:

Ինչու՞ բասկետբոլ և ինչու՞ 10-րդ դասարան: Աշակերտները, ճիշտ է, միջին դպրոցում ուսումնասիրում են բասկետբոլ խաղը, բայց չենք կարող ասել, որ հասցնում են յուրացնել խաղի ողջ էությունը: 10-րդ դասարանում աշակերտները ավելի խորությամբ են ուսումնասիրում խաղը, մտնում բուն խաղի մեջ: Հետազոտական աշխատանք կատարելուս նպատակն է ինքս ինձ համար նորանոր բացահայտումներ անելը՝ խաղի որակը բարձրացնելու համար:

Հետազոտական աշխատանքս բաղկացած է *ներածությունից, հետազոտական համատեքստից*, որտեղ մանրամասն խոսել եմ խմբային մեթոդի արդյունավետության մասին, *գործնական համատեքստից*, որտեղ ներկայացրել եմ բասկետբոլի դասավանդման մեթոդիկան, *հետազոտական փուլի ընթացքի նկարագրումից*,

*տվյալների մշակումից և վերլուծությունից, եզրակացությունից, օգտագործված
գրականության ցանկից և 3 հավելվածներից.*

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ

Կրթությունն իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր. ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ): Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ¹:

Ուսուցման մեթոդն ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը: Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը դասավանդողի և սովորողի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը: Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, դասավանդողին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա՝ ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ դասավանդողը աջակցելու և օգնելու

է,

¹ Տե՛ս Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՍՈՒՀ-ներում մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2014թ., էջ 15:

- դասավանդողը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝ 1. ավանդական մեթոդներ, 2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/: Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն մեթոդներ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվում են հետևյալ գործնական մեթոդները.

- Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ,
- Հոսքային կամ հարահոս մեթոդ,
- Խմբային մեթոդ:

Վերջինս այն մեթոդն է, որը մենք կիրառել ենք մեր հետազոտական աշխատանքը գրելիս, այդ իսկ պատճառով թույլ տվեք այս մեթոդը ներկայացնել:

Սա այն մեթոդն է, երբ խումբը բաժանվում է մի քանի խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն

օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

Թույլ տվեք այստեղ նաև ներկայացնել իմ հետազոտական դասերի կառուցվածքը: Իմ դասն ուներ երեք մաս:

- ներգրավիչ մաս,
- հիմնական մաս,
- եզրավիակիչ մաս:

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները: Ներգրավիչ մասում վճռվում են սովորողներին կազմակերպելու և նրանց առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րոպե է: Այն հիմնականում օժանդակող դեր ունի և նախադրյալներ է ստեղծում հիմնական մասի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համար: Դասի այս մասում ընտրված վարժությունները պետք է համապատասխանեն հիմնական մասում առաջադրվող գործունեությանը: Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպում, դասի խնդրի բացատրում, սովորողների նախապատրաստում առաջիկա ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը:

Բասկետբոլ դասի ներգրավիչ մասում մենք բացատրում ենք աշակերտներին խաղի կանոնները, բացատրում, որ հաղթողներին պետք է շնորհավորել և աշխատել, որ հաջորդ խաղում հաղթողը դու լինես:

Ներգրավիչ մասում նաև կատարում ենք տեխնիկական մի շարք հնարներ, ինչպիսիք են՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ, գնդակի փոխանցումներ և ընդունում, գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով, գնդակի նետումներ օղակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և շարժման ընթացքում, նետումներ տարբեր հեռավորություններից և այլն:

Հիմնական մասում, որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները: Այստեղ արդեն բուն խաղն ու

ապրումներն են: Հրաշալի է տեսնել, թե ինչպես են աշակերտները ջանում ճիշտ խաղալ և հաղթել, ինչպես են ուղղում իրենց ընկերների սխալները:

Եզրափակիչ մասում վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում սովորողների գործունեությունը: Եզրափակիչ մասի տևողությունը է 3-5 րոպե է:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍ

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼ ԽԱՂԻ ԴԱՍՏԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ



Բասկետբոլ խաղի դասավանդումը նախ սկսվում է՝ տեսական տեղեկություններ հաղորդելով բասկետբոլ մարզախաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումն իր մեջ ներառում է.

1. Տեսական պատրաստությունը,

որի միջոցով սովորողները ծանոթացնում

են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

2. Ֆիզիկական պատրաստություն, որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ: Դրանք ևս բաժանվում են խմբերի:

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ,
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ,

3. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարների ուսուցումը.

1) Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2) Գնդակի տիրապետման տեխնիկա .

- Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:

- Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,

- Գնդակի նետումներ օդակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և շարժման ընթացքում:

- Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից): Նետում ցատկով: Տուգանային նետում:

- Գնդակով խաբբեր:

- Գնդակի խլում, փակում, հետմղում:

4. Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

1) Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային, դիրքային:

2) Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, թիմային:

Տեխնիկական հնարների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա/, ինչպես նաև զարգանում են տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն²:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարների) ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին, ապա նաև խաղի կանոններին:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

✓ տեղեկություններ հաղորդել բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ, բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ,

✓ ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները,

² Տե՛ս Ե. Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009 թ., էջ 32:

- ✓ սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը,
- ✓ ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն,
- ✓ սովորեցնել բասկետբոլ խաղալ հիմնական կանոններով,
- ✓ մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն,
- ✓ դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ,
- ✓ նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը:

Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է՝ ծնկներում ծալված, աջ կամ ձախ ոտքն առաջ և քիչ կողմ, մեջքն ուղիղ, գլուխը բարձր դրությունը: Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարվում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ դրություններով³:

Խաղի տեխնիկական զարգացնելու համար տրվում են հետևյալ վարժությունները.

- ✓ կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ, դարձումներ, կանգառներ,
 - ✓ դարձումներ տեղում և շարժման մեջ՝ գնդակը ստանալուց հետո,
 - ✓ կանգառ երկու քայլով և ցատկով,
 - ✓ գնդակի վարում:
- Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով:



³ Տե՛ս Ե. Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009 թ., էջ 25:

Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո: Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է երեք տեսակի՝ ցածր, միջին և բարձր:

Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից: Աջ ձեռքով գնդակը վարելիս հարմար է, որ աջ ոտքը դրվի հետ, ձախ ոտքն առաջ՝ ծնկահոդում ծավված, աջ ձեռքը ծավվի արմնկային հոդում, մարմինը քիչ թեքված լինի առաջ: Վարման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն գնդակով հարվածել հատակին, այլև հատակից հետ եկող գնդակին դիմավորել դաստակով. առաջինը գնդակին պետք է դիպչեն մատները: Անհրաժեշտ է հիշել, որ վարման ժամանակ գնդակին պետք է հարվածել դաստակով: Վարումը պետք է ուսուցանել նախ տեղում, ապա քայլով, վազքով, վարման ուղղության փոփոխումով և այլն: 83 Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակը ճիշտ ընդունելու համար և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծավված, իրանը քիչ թեքված առաջ, իսկ գլուխը՝ բարձր: Գնդակը պետք է ընդունել ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բութ մատները գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է սահել ձեռքից: Գնդակն ընդունելիս նրան պետք է դիպչել նախ մատների ծայրերով: Գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակից և այլն: Գնդակի ընդունման ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարվի տեղում, առանց պաշտպանի, ապա նաև շարժման ընթացքում: Գնդակի փոխանցումը կատարվում է երկու ձեռքով կրծքից, գլխի վրայից, ներքևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ներքևից և այլն: Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումը կրծքից կատարվում է կանգնած դիրքով՝ փոխանցման ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա, որը պետք է ծավված լինի ծնկահոդում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում: Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի ձեռքերը արմնկահոդում չտարածվեն շատ կողմ, իսկ դաստակները ուղղված լինեն առաջ և կողմ: Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից՝ կատարվում է աջ ձեռքով, աջ ուսագոտին գնում է հետ, ձեռքը տարվում է քիչ կողմ (այդ ընթացքում

ձախ ձեռքը պետք է դրված լինի գնդակի վրա՝ հավասարակշռությունը պահպանելու համար): Աջ ձեռքը արմնկահողում ծալվում է: Փոխանցելիս աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակը բաց թողնելու պահին ձեռքը բացվում է արմնկահողում, և գնդակը դաստակով փոխանցվում է խաղընկերոջը: Արագ, ճիշտ և երկար փոխանցման համար պետք է փոխանցման ժամանակ նույն ոտքի կողմով կատարել քայլ առաջ:

Գնդակի նետում: Բասկետբոլի գնդակի նետումներն օղակին կատարվում են մեկ և երկու ձեռքով: Մեկ ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից և ուսի վրայից: Երկու ձեռքով նետումը կատարվում է գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլն: Նետումները կարող են լինել տեղից, ընթացքից, ցատկով և այլն:

Գնդակի նետում երկու ձեռքով կրծքից կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակը բռնում ենք երկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բուրջ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում ենք նետում օղակին:

Գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ շարժման ընթացքում: Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո: Վահանի աջ կողմից աջ ձեռքով նետելիս, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է նետում օղակին:

Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից. առաջին քայլը պետք է կատարել թափառոքով, իսկ հրող ոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օղակը: Ցատկի պահին գնդակն երկու ձեռքով բարձրացվում է մինչև ուսագոտի, դրանից հետո ձախ ձեռքը հեռացվում է գնդակից, իսկ աջ



ձեռքով՝ գնդակը առաջ և վեր տանելով, կատարվում է նետումը:

Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով: Գնդակի նետման ուսուցման և ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

- Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:

- Գնդակի նետում զույգերով, յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո նետողը պետք է տիրապետի գնդակին և վահանի տակից կատարի նետում, ապա գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը, որը կատարում է նույնը, իսկ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը:

- Գնդակի նետում զույգերով. նետումները կատարում է մեկ խաղացողը, յուրաքանչյուր նետումից հետո արագ վերադառնում է կենտրոնական գծի մոտ, ձեռքով դիպչում է գծին և նորից վերադառնում՝ գնդակը ստանալու: Մի քանի անգամ կատարելուց հետո տեղերը փոխում են:

- Գնդակի նետում եռյակներով. խաղացողներից մեկը կատարում է նետում, իսկ մյուս երկու խաղընկերները կատարում են փոխանցում

- Գնդակի նետում եռյակներով, խաղընկերներից մեկը փոխանցումից հետո աշխատում է խանգարել նետողին, իսկ նետողը, տարբեր հնարքներ կատարելով, պետք է գնդակը նետի:

Տուգանային նետում: Տուգանային նետումը կատարվում է տուգանային նետման գծից և առանց պաշտպանի դիմադրության: Այն կատարվում է մեկ ձեռքով ուսի և գլխի վրայից, իսկ երկու ձեռքով՝ գլխի վրայից, ներքևից և այլն: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից նետման կատարման ժամանակ խաղացողը պետք է ընդունի հիմնական կեցվածք՝ ծնկները քիչ ծալված, կուրծքը և գլուխը ուղիղ, ոտքերն իրարից մի փոքր հեռու, աջ ոտքը քիչ առաջ /եթե նետումը կատարվում է աջ ձեռքով/: Գնդակը երկու ձեռքով բարձրացվում է աջ ձեռքի ուսագոտուն մոտ, ապա շարունակվում է բարձրանալ վեր-առաջ և կատարում նետում: Նետումը պետք է կատարվի արմնկային հողի և դաստակի միջոցով: Նետման ժամանակ ոտքերով անհրաժեշտ է

կատարել զսպանակային շարժում ծնկահողում և ապա, բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա, կատարվում է նետում: Կատարել յուրացված շարժումների համակցումներ:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Հարձակողական տակտիկական գործողությունները լինում են անհատական, խմբային և թիմային:

Անհատական տակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ սովորողն իրագործում է որևէ խաղային գործողություն, առանց խաղընկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողություններին: Անհատական հարձակողական գործողությունների իրականացման համար կարևոր է, գնդակի խաբբերի միջոցով, ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, կամ ակտիվ գործողություններով լարված պահել պաշտպանին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ խաղընկերոջից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով (խաբբով աջ կամ ձախ), ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցումը և նետել օղակին:

Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններ կարելի է կատարել երկու, երեք և չորս խաղացողների միջև: Այդ գործողություններն իրագործելու համար հաճախ հարձակվողները կատարում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբբեր առանց գնդակի և գնդակով, շարժման ուղղության փոփոխություն և այլն: Հարձակողական խմբային գործողությունները կարող են լինել՝ երեքը երկուսի դիմաց, երկուսը մեկի դիմաց, չորսը երեքի կամ երկուսի դիմաց: Յուրաքանչյուր դեպքում հարձակվողները պետք է իմանան, թե ինչպես իրագործեն իրենց թվային գերակշռությունը պաշտպանների նկատմամբ:

Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողությունները կարող են լինել ինչպես արագ հարձակման ձևով, այնպես էլ դիրքային պաշտպանության դիմաց: Այդ գործողությունների հիմքը ինչպես առանձին խաղացողների անհատական, տեխնիկական, տակտիկական գործողությունները, այնպես էլ խմբային գործողությունները: Թիմային գործողությունը կարող է լինել նախապես չմշակված որևէ գործողություն:

Ազատ հարձակման տակտիկան: Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: Արդյունավետ իրականացնելու համար խաղացողները պետք է լավ տիրապետեն տեխնիկական հնարներին: Այդ դեպքում նպատակահարմար է կատարել գնդակի երկար փոխանցումներ, օգտագործել առաջկալումները, գնդակը վարել միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում: Նպատակահարմար է օգտագործել օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելուց անմիջապես հետո: Ազատ հարձակման ժամանակ գնդակով խաղացողին օգնելու համար մյուս խաղընկերները պետք է իրենց անհատական գործողություններով օգնեն նրան արդյունավետ նետում կատարելու:

Պաշտպանության տակտիկա: Խաղում պաշտպանությունը հաղթանակի հասնելու լավագույն գրավականն է: Պաշտպանական անհատական տակտիկական գործողություններ ուսուցանելիս կարևոր է սկզբնական շրջանում պաշտպանի ճիշտ կեցվածքի ուսուցումը: Հատկապես լուրջ ուշադրություն պետք է դարձնել պաշտպանի ոտքերի դիրքին և աշխատանքին: Պաշտպանի ոտքերը պետք է լինեն ուսերից քիչ լայն բացված, մարմինն ուղիղ է, ծնկները՝ ծավված, գլուխը՝ բարձր: Պաշտպանի հիմնական կեցվածքը պայմանականորեն կարելի է բաժանել 3 ձևի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածր կեցվածքում ձեռքերը պետք է լինեն գոտկատեղից քիչ հեռու, ավերով դեպի դուրս, ոտքերը ծավված ծնկահողում: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս: Միջին պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանի մեկ ոտքը դրվում է առաջ, ծնկահողում ծավված, ձեռքն ուղղված է դեպի գնդակը, իսկ մյուս ձեռքով խանգարում է մրցակցի փոխանցումը: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է գնդակով խաղացողի դիմաց՝ նետման համար հարմար գոտում: Բարձր պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանը բարձրանում է ոտնաթաթերի վրա, մեկ ձեռքը պետք է ուղղված լինի դեպի գնդակը, իսկ մյուսը՝ տարածած կողմ: Այս պաշտպանական կեցվածքն օգտագործվում է նետումներին խանգարելու համար:

Գնդակի խլում: Պաշտպանը պետք է գտնվի հարձակվողի և օդակի դիմաց: Նա պետք է այնպիսի դիրք ընտրի, որ կարողանա գտնվել հարձակվողի դիմաց և իր տեսադաշտում ունենա գնդակը: Եթե խաղային իրադրությունը նպատակահարմար է հարձակվողի ձեռքից գնդակը խլել, ապա պետք է փորձել դա: Գնդակի խլման համար գոյություն ունեն մի շարք տեխնիկական հնարներ, որոնցից կարելի է նշել.

- գնդակի խլում՝ հարված գնդակին վերից վար,
- գնդակի խլում՝ հարված գնդակին վարից վեր,
- գնդակի խլում՝ երկու ձեռքով բռնելով գնդակը, արագ պտտել աջ կամ ձախ և քաշել-հանել մրցակցի ձեռքից:

Հարվածը գնդակին նպատակահարմար է կատարել ոչ թե ափի ներսի մասով, այլ ափի կողքով: Պաշտպանվելիս կարևոր խնդիր է՝ թույլ չտալ մրցակցին մտնելու վտանգավոր գոտի՝ գնդակը ստանալու համար: Անհրաժեշտ է միշտ պատրաստ լինել փոխանցված գնդակը խլելու, դրա համար պետք է կանխագուշակել փոխանցման ուղղությունը և արագ գնդակի փոխանցված կողմի ոտքով կատարել քայլ առաջ և խլել գնդակը: Եթե գնդակով հարձակվողը գտնվում է նետման համար նպաստավոր գոտում, պետք է թույլ չտալ, որ նա կատարի նետում: Նետմանը խանգարելու համար անհրաժեշտ է առաջ պարզաձև ձեռքը միշտ բարձր պահել և ուղղել դեպի գնդակը: Իսկ եթե հարձակվողը կատարում է ցատկով նետում, ապա պետք է նրա հետ միաժամանակ ցատկել հնարավորինս բարձր, առջևից կամ հետևից. եթե ուշացել է, անցնել հարձակվողի առջև: Շատ կարևոր է նաև խանգարել անցում կատարած հարձակվողին նետում կատարել, եթե նա արդեն կատարել է քայլերը և գտնվում է օդում, պաշտպանը պետք է հնարավորինս բարձր ցատկի: Ցատկը պետք է լինի այնպես, որ օդում չդիպչի հարձակվողին, այլ աջ կամ ձախ ձեռքով դիպչի գնդակին: Նպատակահարմար է՝ ձախ կողմից անցում կատարող հարձակվողի ցատկի ժամանակ գնդակին դիպչել ձախ ձեռքով, իսկ աջ կողմից կատարողին՝ աջ ձեռքով:

Թիմային պաշտպանություն բասկետբոլում: Թիմային պաշտպանությունը լինում է սահմանային, անհատական, մամլիչ ամբողջ դաշտով և խառը:

Անհատական պաշտպանությունը հաճախ անվանում են նաև ակտիվ պաշտպանություն: Անհատական պաշտպանության ժամանակ հարձակման գոտում գտնվող գնդակով խաղացողի վրա ճնշում է գործադրվում պաշտպանի կողմից, իսկ մյուս չորս պաշտպանները պետք է կարողանան ժամանակին և ճիշտ տեղաշարժեր կատարել հարձակման այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակով խաղացողը: Անհատական պաշտպանության ժամանակ պաշտպանի հիմնական խնդիրն է՝ հարձակվողին թույլ չտալ ճիշտ նետում կատարել և միաժամանակ կարողանալ փոխօգնության հասնել խաղընկերներին:

Երկկողմանի ուսումնական խաղ: Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ յուրաքանչյուր խաղացողի գործողություն նպաստում է թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին և խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում՝ նպաստելով նաև սովորողների բարոյակամային հատկությունների /կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն, ակտիվություն և այլն/ դաստիարակմանը: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարներին՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդներ: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժություններ: Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակություններ մշակելու համար անհրաժեշտ է շարժումները և շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի, ինչը միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի

հղկմանը: Վարժությունների տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

Հավելված 4-ում երեք նկարների միջոցով փորձել ենք ցույց տալ խաղային մի քանի իրավիճակ:

ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՅՔԸ

Հետազատության համար ընտրել ենք 10-րդ դասարանը, քանի որ բասկետբոլ խաղին աշակերտները, ճիշտ է, ծանոթանում են 7-րդ դասարանում, բայց համակողմանի ուսումնասիրում են հենց 10-րդ դասարանում, իսկ մենք կարևորում ենք հիմքի ճիշտ դնելը:

Դասարանում սովորում են 15 աշակերտներ:

Դասարանի բոլոր աշակերտների համար էլ ֆիզկուլտուրան սիրելի առարկա է: Կան ֆիզիկապես և՛ ուժեղ, և՛ թույլ աշակերտներ, բայց պետք է նշեմ, որ թույլերի՝ ուժեղներին հասնելը միայն ժամանակի հարց է:

Անցկացրել ենք հետազոտական երեք դաս, որոնց ընթացքում փորձարկվել է խմբային մեթոդը՝ բասկետբոլի դասավանդման արդյունավետությունը բարձրացնելու նպատակով:

Դասերի պլանները մանրամասն ներկայացված են հավելված 1, 2, 3 -ում:

ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՄՇԱԿՈՒՄ ԵՎ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր ուսուցիչ դասարան (մարզադահլիճ, մարզահրապարակ) մտնելուց առաջ ինքն իրեն տալիս է հետևյալ հարցերը՝ ի՞նչ, ինչու՞, ինչպե՞ս: Այսինքն, ո՞րն է կրթության նպատակը, ի՞նչ պետք է սովորեցնի ուսուցիչը աշակերտին և ինչպե՞ս: Եվ հենց ուսուցման մեթոդն է լուծում ինչպես սովորեցնելու խնդիրը:

Հիմնվելով հետազոտության արդյունքների վրա՝ կարելի է փաստել, որ աշակերտների ֆիզիկական առանձնահատուկ կարողությունների բացահայտման համար կարևոր դեր ունի ուսուցչի կողմից ճիշտ մեթոդի ընտրությունը:

Խմբային մեթոդի գլխավոր առավելությունն այն է, որ այս մեթոդի կիրառումը աշակերտների մեծ ներգրավվածություն է ապահովում, ոգևորում է աշակերտներին, բարձրացնում մրցակցային ոգին:

Եթե համեմատենք հետազոտության համար արված մեր երեք դասերը, ապա ուրախությամբ պետք է փաստենք, որ առաջին դասին աշակերտները դժկամությամբ էին կատարում վարժությունները, մինչև այն պահը, երբ անցկացրինք մինի խաղ: Այս խաղն անցկացնելու նպատակը աշակերտներին խանդավառելն էր, որ ուսուցման ընթացքում ուշադիր լինեն ամեն մի մանրուքի վրա, որովհետև խաղում հաղթելն ու պարտվելը կախված է միայն այն բանից, թե որքանով ուշադիր կլինեն դասին վարժությունները կատարելիս:

Այլ իրականություն ունեինք երկրորդ դասին: Եթե առաջին դասին աշակերտներն անհամբեր էին, որ արագ անցնեն խաղալուն, ապա երկրորդ դասին ավելի մեծ ուշադրություն էին դարձնում վարժությունների ճիշտ կատարմանը, ցանկանում էին էլ ավելի կատարելագործել իրենց կարողությունները:

Երրորդ դասը իրական խաղ էր՝ իր ապրումներով ու հույզերով, հաղթողներով ու դեռ հաղթողներով:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Ամփոփելով մեր աշխատանքը՝ պետք է փաստենք, որ աշակերտները հետաքրքրված են բասկետբոլով, սիրում են այս խաղը:

Մեր կարծիքով՝ Հայաստանում կան բոլոր նախադրյալները, որ այս սպորտաձևը զարգանա, պետք է միայն պետական աջակցություն:

Մեթոդը, որը մենք կիրառել էինք մեր հետազոտական դասերի ընթացքում, թույլ տվեց ավելի հեշտ ու համակողմանի ներկայացնել աշակերտներին բասկետբոլ խաղի էությունը: Պետք է ասենք, որ հետազոտական աշխատանքի ընթացքում մեզ հաջողվեց հասնել կարևորագույնին. դասարանի բոլոր աշակերտները մասնակցում էին վերջնական խաղին՝ կիրառելով իրենց ստացած գիտելիքները, և ցուցադրեցին իրապես զրազետ խաղ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ա. Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան
Տնային հանձնարարություններ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.
2. Ե. Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009 թ
3. Ե. Դավթյան, Ա. Բեգլարյան, Բասկետբոլիստի մարզումը, Երևան, 2006թ.
4. «ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ. Պետական ծրագիր»
5. Հովհաննես Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում

Էլեկտրոնային նյութեր

<https://www.yourschoolgames.com/taking-part/our-sports/basketball/>

<https://www.basketballengland.co.uk/get-involved/education/secondary-schools/>

<https://www.nytimes.com/2021/10/05/sports/basketball/earl-monroe-new-renaissance-basketball-school.html>

Դասի պլան1

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Բասկետբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԸԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԸ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1. բասկետբոլի կեցվածքի ուսուցանում,

2. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից,

գլխավերևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից,

3.բասկետբոլի մինի խաղի անցկացում:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակներ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարում հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք, շարափոխում եռասյուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների	45՝ 6՝ 6-8 վարժ.	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժություն ների կատարման ժամանակ ուղղել սխալները Շարափոխու մը ճիշտ կատարել

	<p>համալիր:</p> <p>Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո գույգեր կազմել:</p>	4'	
II 30'	<p>1. բասկետբոլ ի կեցվածք</p> <p>ա) գուգահեռ բ) մեկ ոտքը առաջ</p> <p>2. գնդակի ընդունում և փոխանցում</p> <p>ա) երկու ձեռքով կրծքից բ) երկու ձեռքով գլխավերևից գ) մեկ ձեռքով ուսի վրայից</p> <p>3. Փոխանցումները ամրապնդել խաղով</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>2x</p> <p>10'</p> <p>2x</p> <p>2x</p> <p>10'</p>	<p>Վարժություն ը կատարել նստած վիճակում, որից հետո բասկետբոլիստի կեցվածքով:</p> <p>Ուշադրություն ն դարձնել արմունկների և դաստակների աշխատանքի կատարմանը:</p> <p>Գնդակի փոխանցման վերջնական փուլում դաստակները պետք է ընդունեն «ափերը դուրս» դրություն:</p>
III 5'	<p>Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ:</p> <p>Դասի ամփոփում,</p>		<p>Ուշադրություն ն դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>

	գնահատում:		
--	------------	--	--

Դասի պլան – 2

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Բասկետբոլի ուսուցում

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԲԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ՝ 1.ուսուցանել գնդակի նետում օղակի տակից,

2.ուսուցանել տուգանային նետում,

3.կազմակերպել մինի խաղ:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակներ:

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

Դասի մասերն ու տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Չափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրավիչ մաս 10՝	Շարք, հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում: Քայլք: Արագ քայլք, դանդաղ վազք, վազք ազդանշանով և ուղղությունը փոխելով, կից քայլերով, դանդաղ վազք, վազք մեջքով առաջ, ծնկները վեր բարձրացնելով:	0,5 շրջան 1 շրջան 4 շրջան 2 շրջան	Ճակատային և մեթոդ Իրանի և ուսագոտու մկանները չլարել

	<p>Արագացումներ անկյունագծով:</p> <p>Դանդաղ վազք, քայլք: Շարափոխումներ Բ Ընդհանուր զարգացնող 6-8 վարժություններ</p>	<p>2 2րջան 2 2րջան 10՝</p>	<p>Կատարել շնչառական վարժություններ</p>
<p>Հիմնա կան մաս 30՝</p>	<p>1.գնդակի նետում երկու քայլով օղակի տակից ա/բասկետբոլիստի կեցվածքի ընդունում, բ/գնդակի վարում, գ/երկու քայլով գնդակի նետում</p>	<p>10՝</p>	<p>Ձախ ոտքն առաջ, աջը հետ, ոտքերը ծնկային հողում ծալված, իրանը՝ առաջ: Ազդանշանով գնդակը աջ ձեռքով վարել գոտկատեղին հավասար, այնուհետև բռնել երկու ձեռքով: Բռնման հետ միաժամանակ աջ ոտքը տեղից պոկելով, կատարել երկու քայլ առաջ և գնդակը նետել դեպի օղակը:</p>

	<p>2.Տուգանային նետում ա/կեցվածքի ընդունում բ/տուգանային նետում</p>	<p>10՝</p>	<p>Կանգնել տուգանային գծի մոտ, մեկ ոտքը առաջ, մյուսը հետ, ոտքերը ծնկային հողում ծալված, իրանը առաջ, գնդակը երկու ձեռքով բռնած: Բարձրանալ ոտնաթաթերին միաժամանակ բարձրացնել նաև գնդակը և աշխատել առանց ցատկելու գնդակը նետել դեպի օդակը:</p>
	<p>3.Երկկողմանի խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով</p>	<p>10՝</p>	<p>Դասարանը բաժանել չորս հավասար խմբերի և երկուական թիմերով անցկացնել խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղի ընթացքում մեծ ուշադրություն դարձնել</p>

			կանգառների, դարձումների ճիշտ կատարմանը, մեկ և երկու ջեռքով փոխանցումներին և գնդակի ճիշտ ընդունմանը:
Եզրա փակիչ մաս 5՝	Շարք Լիցքաթափող, թուլացնող վարժություններ: Շարք, դասի ամփոփում, գնահատում, տնային առաջադրանքների հաղորդում:	2 շրջան 1 շրջան	Կարգավորել շնչառությունը

Դասի պլան 3

ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ՝ Խաղային դաս խմբային մեթոդով:

Անցկացնել վարժությունների համալիր:

ԱՌԱՐԿԱՆ՝ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ՝ 10-ԸԴ

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅԻՆ՝ մարզադահլիճ

ԴԱՍԻ ԽՆԴԻՐԸ՝ 1.Ամրապնդել բասկետբոլ խաղի հնարքները և գնդակի համակցումները:

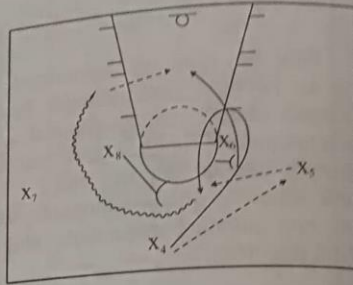
ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳՈՒՅՔԸ՝ սուլիչ, բասկետբոլի գնդակ

ԴԱՍԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ 45 րոպե

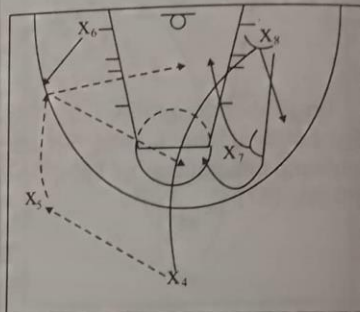
Դասի մասերը և տևողությունը	Դասի բովանդակությունը	Զափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
I 10՝	Շարում հաշվարկ, զեկույց, դասի խնդրի հաղորդում, , դարձումներ, քայլք, դանդաղ վազք, քայլք ոտնաթաթերի և կրունկների վրա, քայլք ծնկները վեր բարձրացնելով, կքանիստերով քայլք,	45՝ 6՝	Հետևել շարքին, ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ ուղղել

	<p>շարափոխում եռասյուն շարքի: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր: Շարափոխվել եռասյունից միասյուն, հետո գույգեր կազմել:</p>	<p>6- 8վարժ. 4-6x 4'</p>	<p>սխալները Շարափոխու մը ճիշտ կատարել</p>
<p>II 30'</p>	<p>1.Երկկողմանի խաղ ա)I թիմ բ) II թիմ գ)III թիմ</p>	<p>10' 10' 10'</p>	<p>Մասնակիցնե րին բաժանել երեք խմբի: Խաղում են, պարտվող թիմը նստում է: Պարտվող երկու թիմերը խաղում են երկրորդ տեղի համար: Հաղթելու համար տրվում է մեկ միավոր</p>
<p>III 5'</p>	<p>Շարք, քայլք, շնչառական վարժություն, հանգստացնող և թուլացնող վարժություններ: Դասի ամփոփում, գնահատում:</p>	<p>2 2րջան 5'</p>	<p>Ուշադրություն և դարձնել ճիշտ շնչառության կատարմանը:</p>

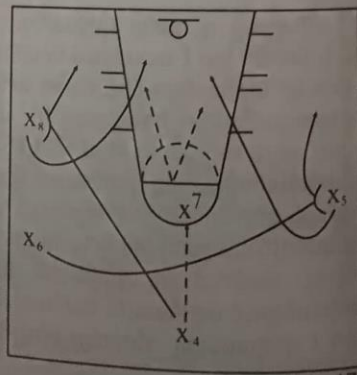
Հավելված 4



Նկ. 169



Նկ. 170



Նկ. 171

⁴ Նկարները վերցված են այս գրքից՝ Ե. Դավթյան, Ա. Բեգլարյան, Բասկետբոլիստի մարզումը, Երևան, 2006թ.:

Նկ. 169: Թիվ 4-ը գնդակը փոխանցում է թիվ 5-ին և անցնում թիվ 6 կենտրոնական խաղացողի կողքով՝ մտնելով տուգանային հրապարակ՝ գնդակ ստանալու համար: Փոխանցում չստանալու դեպքում արագ բարձրանում է վեր, երեք միավորի նետման գծի մոտ ստանում փոխանցում թիվ 5-ից, վարումով շարժվում տուգանային հրապարակի ձախ կողմը և փոխանցում թիվ 6-ին, որը առաջակալումից հետո դարձումով մտնում է տուգանային հրապարակ: Թիվ 8-ը առաջակալում է թիվ 4-ի պաշտպանին /նկ. 169/:

Նկ. 170: Թիվ 4-ը գնդակը փոխանցում է թիվ 5-ին, իսկ նա՝ թիվ 6-ին: Թիվ 4-ը, փոխանցումից հետո մտնելով տուգանային հրապարակ, առաջակալում է թիվ 8-ի պաշտպանին, որը բարձրանում է վեր երեք միավորի նետման գծի մոտ: Թիվ 7-ը առաջակալում է թիվ 8-ի պաշտպանին և դարձումով մտնում տուգանային հրապարակ՝ թիվ 6-իվ փոխանցում ստանալու համար: Փոխանցումներ կարող են ստանալ նաև թիվ 8-ը և 4-ը /նկ. 170/:

Նկ. 171: Թիվ 4-ը գնդակը փոխանցում է թիվ 7-ին և առաջակալում թիվ 8-ի պաշտպանին, որը, մտնելով տուգանային հրապարակ, կարող է փոխանցում ստանալ թիվ 7-ից: Թիվ 6-ը նույնպես առաջակալում է թիվ 5-ի պաշտպանին, որը, մտնելով տուգանային հրապարակ, կարող է փոխանցում ստանալ թիվ 7-ից /նկ.171/: