



«ՍԵՎԱՆԻ Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ»

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ - Բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը հիմնական դպրոցում

ԱՌԱՐԿԱ - Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ - Վարդան Սարիբեկյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ

ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ - «ՀՀ Գեղարքունիքի մարզի Թթուջուր գյուղի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլ մարզաձևի հիմնադիրն աշխարհին հայտնի Ջեյմս Նեյս-միթն է: Խաղի կոնցեպցիան Նեյսմիթի մոտ ծագել էր դեռ դպրոցական տարիներին <<duck-on-rock>> խաղի ժամանակ: Այս խաղի հանրա-հայտությունը կայանում էր նրանում, որ ոչ մեծ չափի տրամագծով դի-պուկ հարված էր պետք կատարել քարով ավելի մեծ քարին:

Աշխատելով տնօրեն Աթլետիկական համալսարանում (McGill)՝ Նեյսմիթը ստեղծաբար լուծում է XMCA կրթական դպրոց՝ Սպրինգֆիլդի (Spring-field) նահանգ Մասաչուսեթս (Massachusetts): Դոկտոր Նեյսմիթը, տնօրենի պաշտոնից անցնելով ապագա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի պարտականությանը, կանգնեց խնդրի առաջ ձմեռային խաղերի ստեղծման հարցում (Մասաչուսեթս նահանգում բեյսբոլ և ֆուտբոլ մարզաձևերի միջև ընկած մրցումների ժամանակահատվածում):

Նեյսմիթը մտածում էր, որ, կախված եղանակային պայմաններից, տարվա այդ ժամանակահատվածում լավագույն լուծում կարող է լինել նոր խաղի ստեղծումը փակ շինությունների համար: Նրա ցանկությունը շարժողական խաղի ստեղծումն էր քրիստոնեական աշխատավոր դպրոցի ուսանողների համար:

Նա իր պատշգամբին ամրացրեց 2 մրգի զամբյուղներ՝ առանց հատակի, որպեսզի նրանց մեջ նետված ֆուտբոլի գնդակը առանց արգելքի ընկնի ցած (basket): Մի տարի անց Նեյսմիթը մշակեց ռիբ մարզաձևի 13 կետերը (1892թ.):

Առաջին իսկ մրցաշարի ժամանակ մշակված կանոնները ստիպեցին փոփոխություններ կատարել: Երկրպագուները պատշգամբից բռնում էին թռչող գնդակը և ձգտում նետել հակառակորդի զամբյուղը: 1893թ. հայտնվեցին երկաթե օղեր ցանցով: Նոր մշակված կանոններով խաղը դարձավ ոչ միայն հետաքրքիր, այլև դինամիկ, որը 1894թ. դրդեց ԱՄՆ-ում տպագրել առաջին պաշտոնական կանոնները:

Բասկետբոլը ԱՄՆ-ից ներթափանցում է սկզբից Ճապոնիա, Չինաստան, Տիբեթյաններ, ինչպես նաև Եվրոպա: 10 տարի անց Սենտ-Լուիսում օլիմպիական խաղերի ժամանակ ամերիկացիները կազմակերպում են մրցաշար մի քանի քաղաքների թիմերի միջև:

Գնալով խաղը դառնում է ճանաչված աշխարհում: 1932թ. ստեղծվում է Միջազգային Բասկետբոլի Ֆեդերացիան (FBA), իսկ 1935թ. ՄՕԿ-ը որոշում է ընդունում Բասկետբոլը ճանաչել որպես օլիմպիական խաղերի մարզաձև:

Խաղն անցկացվում է Բասկետբոլի խաղահրապարակում, որի չափերը պետք է լինեն՝ 26x15 մետր: Խաղահրապարակը գծանշվում է. միջին գծով բաժանվում է 2 մասի, որոնցից յուրաքանչյուրի դիմային հատվածում Բասկետբոլի զամբյուղներն են /բարձրություն 3,05մ/: Դիմային գծերից 5մ. 80սմ. հեռավորության վրա գտնվում է տուգանային նետումների հատվածը: Եթե հարձակվող թիմի խաղացողը գտնվի այս հրապարակում 3 վայրկյանից ավելի, ապա համարվում է խախտում: Յուրաքանչյուր օղակից 6,75 մետր շառավիղով գծվում է կիսաշրջանագիծ: Այս գծից դուրս նետված գնդակները հաշվվում են 3 միավոր: Ավելի մոտ տարածությունից նետած գնդակները հաշվվում են 2 միավոր:

Բասկետբոլ խաղում են երկու թիմերով, յուրաքանչյուր թիմում առնվազն 12 խաղացող է, նրանցից 5-ը խաղում են, իսկ մյուսները պահեստային խաղացողներ են: Խաղի ընթացքում յուրաքանչյուր խաղացող կարող է մի քանի անգամ փոխարինվել:

Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ խաղացողների միասնական գործողությունները պայմանավորված են մեկ նպատակով՝ նետել գնդակը մրցակից թիմի զամբյուղի մեջ: Բասկետբոլ խաղում են գնդակով, որին դիպչում են միայն ձեռքերով: Գնդակը կարելի է փոխանցել, վարել, նետել, ետ մղել, գլորել: Չի կարելի գնդակը բռնած վազել, միտումնավոր հարվածել ոտքով, շրջափակել ոտքի ցանկացած մասով կամ հարվածել բռունցքով: Հարձակման համար յուրաքանչյուր թիմի տրվում է 24 վրկ:

Արդյունավետ նետված գնդակը մրցակցի զամբյուղը գրոհող թիմի օգտին հաշվվում է հետևյալ կերպ՝

- տուգանային արդյունավետ նետումը հաշվվում է 1 միավոր,
- երկու միավորանոց նետումների գոտուց նետված գնդակը հաշվվում է 2 միավոր
- երեք միավորանոց նետումների գոտուց նետված գնդակը հաշվվում է 3 միավոր:

Տուգանք է համարվում մրցակցի հետ սխալ անհատական շփման և ոչ մարզական պահվածքի հետևանքով խաղի կանոնները չպահպանելը: Թիմերից յուրաքանչյուրը

կարող է ստանալ ցանկացած քանակի տուգանք: Սակայն այն խաղացողը, ով խաղի ընթացքում ստանում է 5 անհատական տուգանք, դուրս է գալիս խաղից:

Խաղի հաղթող է դառնում այն թիմը, որը խաղի ավարտին հավաքում է միավորների առավելագույն քանակ:

Գործող հիմնական կանոնները

1. Նախկինում խաղում էին երկու խաղակես՝ 20-ական բուպե տևողությամբ, այժմ յուրաքանչյուր խաղակեսը բաժանվում է երկու խաղափուլերի՝ 10-ական բուպե տևողությամբ՝ 4 խաղափուլերով 10 ական բուպե տևողությամբ:
2. Վիճաբանական նետում կատարվում է միայն առաջին խաղափուլի սկզբում, այնուհետև վիճաբանական նետման փոխարեն գնդակը խաղի մեջ են մտցնում հերթական տիրապետման իրավունքի սկզբունքով:
3. Նախկինում հարձակման համար յուրաքանչյուր թիմին տրվում էր 30 վրկ. ժամանակ, իսկ այժմ՝ 24 վրկ.:
4. Թիկունքային գոտուց հարձակումը սկսելու համար նախկինում տրվում էր 10 վրկ., այժմ՝ 8 վրկ.:
5. Երեք միավորանոց նետման գիծը 6մ 25սմ-ից դարձել է 6մ 75սմ:
6. Այժմ օղակների տակ կան գծված կիսաշրջաններ, որտեղ չեն արձանագրվում բախումների տուգանքներ:
7. Երբ խաղային ժամացույցը ցույց է տալիս 0.00.3 վայրկյան և ավելի ժամանակ, ապա խաղացողը հնարավորություն ունի խաղից նետում կատարելու: Եթե խաղային ժամացույցը ցույց է տալիս 0.00.2 կամ 0.00.1 վայրկյան ժամանակ, ապա գնդակի նետման միակ հնարավորությունը հանդիսանում է լրացումը կամ վերևից գցումը:
8. Բասկետբոլ մարզախաղի դասավանդման ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1. Առողջ ապրելակերպը քարոզում է Հայաստանում, պատասխանատու վարքագծի ձևավորում, պայքար վնասակար սովորությունների դեմ:
 2. Հայրենասիրական դաստիարակություն աշակերտների շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով:
 3. Ձարգացնել դպրոցական, մանկապատանեկան, ուսանողական սպորտը:
 4. Նպաստել բասկետբոլ մարզաձևի մասսայական զարգացմանը և նրա ձևի կատարելագործմանը:
 5. Մասնակցություն ունենալ դպրոցական և մարզային մրցումներին:
 6. Ձարգացնել և մշակել աշակերտների մեջ բարոյականային պատրաստականությունը:
 7. Կազմակերպում և անցկացում քաղաքային հանրապետական, բակային և ակումբային մրցումներ բասկետբոլից, թիմային և սիրողական ֆորմատով, կազմակերպում հանդիպումներ վետերանների և մարզաձևում աչքի ընկած երիտասարդների համար:
- Կազմակերպել և վարել սեմինարներ գիտագործնական կոնֆերանսներ և գործնական հանդիպումներ:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը՝ որպես նեղ մասնագիտացված ձև իր բոլոր էտապներում լուծել է հատուկ և կարևորագույն հարցեր.

1. Ֆիզիկական պատրաստականություն, որի մեջ մտնում են ընդհանուր և հատուկ պատրաստականությունը
2. Տեխնիկական պատրաստականություն
3. Տակտիկական պատրաստականություն
4. Հոգեբանական պատրաստականություն
5. Խաղային պատրաստականություն
6. Տեսական պատրաստականություն

Մարզաձևն անցել է զարգացման 5 փուլ

1. փուլ՝ 1890թ.՝ ստեղծում
2. փուլ՝ 1919թ.-ից մինչև 1932թ.՝ ազգային ֆեդերացիայի ստեղծում
3. փուլ՝ 1932թ.-ից մինչև 1947թ.՝ միջազգային ֆեդերացիայի ստեղծում
4. փուլ՝ 1957թ.-ից մինչև 1985թ. խաղի աներևակայելի ծաղկում

50-ականներից հետո բասկետբոլում

- Հղկվել է գնդակի վարումը
- Գնդակի նետում մեկ ձեռքով
- Տակտիկական գործողություններ

Բասկետբոլ խաղի տեխնիկան

Խաղի տեխնիկան բաժանվում է երկու մեծ բաժինների

1. Հարձակման
2. Պաշտպանական

Հարձակման տեխնիկան բաժանվում է երկու մեծ խմբերի՝ տեղաշարժման և գնդակի տիրապետման

Տեղաշարժման՝

- ա) քայլք
- բ) վազք
- գ) ցատկ
- դ) կանգառ
- ե) դարձում

Քայլը իրագործվում է էքստեն ժամանակ, երբ պաշտպանը գտնվում է հարձակվողից հեռու:

Վազքը բաժանվում է երեք տեսակի.

- Արագ
- Դանդաղ
- Միջին

Ցասկ-մեկ ոտքով և երկու ոտքով:

Երկու ոտքով ցատկը զարգացած է կենտրոնական խաղացողի մոտ, մեկ ոտքովը կատարում են եզրային խաղացողները: Մեկ ոտքով ցատկ ավելի շատ կատարում են արագ հարձակման ժամանակ, երբ գնդակը փոխանցում են:

Կանգառ-գոյություն ունի երեք տեսակի կանգառ՝ ցատկով, քայլքով և փոփոխումով:

Դարձում՝ երկու տեսակի՝ առաջ և հետ: Այն խաղացին տալիս է հնարավորություն, որ հարձակվողը կարողանա իրագործել գործողությունը:

Խաղի տեխնիկա

Հարձակման տեխնիկա

Պաշտպանման տեխնիկա

Շարժման տեխնիկա

Գնդակով գործողություններ

Տաշարժերի տեխնիկա

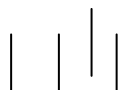
Գնդակի տեղաշարժերի տեխնիկա

Քայս
Վայս
Ցատկե
Կանաթներ
Դարձումներ

Ընդունում
Փոխանցում
Նետումներ
Խաղարկում

Կանգնել
Քայս
Վարժ
Կանաթներ
Ցատկեր
Դարձումներ

Դուռս մոտ
Հետ մղում
Ծածկում
Հանառակում
Օղակից
Պոկում



Եղանակներ

Եղանակներ

Բազմատեսակությունը

Բազմազանությունը

Կատարման պայմանները

Կատարման պայմաններ

Գնդակի տիրապետման տեխնիկա

Բաժանվում է չորս մասի՝

1. Գնդակի ընդունում
2. Գնդակի փոխանցում
3. Նետումներ օղակին
4. Գնդակի վարում

Գնդակի ընդունումը կատարվում է երկու ձեռքերով, ծնկան հողը ծալած, իրանը մի փոքր առաջ եկած կեցվածքով: Գնդակի ընդունում կատարվում է մեկ և երկու ձեռքերով: Երկու ձեռքերով ներքևից, ուղիղ, վերևից, կողքից: Մեկ ձեռքով ներքևից, ուսի վրայից, վերևից:

Գնդակի փոխանցումը կատարվում է երկու ձեռքով, մեկ ձեռքով ընթացքում և տեղում, երկու ձեռքով՝ ներքևից, կրծքից, կողքից և գլխի վրայից: Մեկ ձեռքով՝ ներքևից, ուսի վրայից, վերևից և միաժամանակ մեկ և երկու ձեռքով՝ փակ փոխանցումներ:

Գնդակի վարում գոյություն ունեն երեք տեսակի՝ ցածր, միջին և բարձր

- Բարձր վարումը կատարում են այն ժամանակ, երբ պաշտպանը հեռու է՝ արագ հարձակման ժամանակ
- Միջին վարումը օգտագործում են, երբ պաշտպանը սկսում է մոտենալ
- Ցածր վարումը կատարվում է ինքնապաշտպանության դեպքում, երբ պաշտպանը փորձում է տիրանալ գնդակին

Գնդակի նետումներ

Գոյություն ունեն երկու տեսակի նետումներ՝ մեկ և երկու ձեռքերով՝ ցատկով և կանգնած: Գոյություն ունեն մեկ ձեռքով ներքևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, մեկ ձեռքով գլխավերևից և մեկ ձեռքով կեռիկով, մեկ ձեռքով վերևից ներքև:

Երկու ձեռքով

Ներքևից, կրծքից, գլխավերևից, վերևից ներքև, ցատկով և կանգնած ժամանակ

Գնդակի տիրապետման և հակազդման տեխնիկա

Այդ խմբի ձևերին են պատկանում՝

- Գնդակի դուրս մղում
- Գնդակի հետ մղում
- Գնդակի ծածկում
- Գնդակի հափշտակում

- Գնդակի պոկում
- Օղակից հետ թռչող գնդակի տիրապետում

Բ/բ-ում տեխնիկայի ուսուցումը իրականացվում է ամբողջական կամ մաս-մաս: Պարզ հնարքներն ուսուցանվում են ամբողջությամբ, քանի որ մասնատելու դեպքում խախտվում է շարժումների կառուցվածքը, որի արդյունքում բարդանում է ուսուցման գործընթացը: Տեխնիկատակտիկական հնարքների ուսուցման դեպքում հիմնականում կիրառվում են բարդ շարժումներ գործածվող վարժությունների կոմպլեքսներ: Դրանք իրենց մեջ ընդգրկում են՝

- Առանձին փուլերում իմիտացիաներ անել գնդակով և առանց գնդակի
- Դիրքի ֆիքսում
- Ստեղծել դիմադրելու իրավիճակ՝ սահմանափակելով շարժման ուղղությունը և տեղաշարժերը

Աստիճանաբար տեխնիկական հնարքների կատարման պայմանները բարդացնում են՝ պահպանելով որոշակի հաջորդականություն.

- Առանց գնդակի գործողությունից անցնելով գնդակի տիրապետման տեխնիկային
- Ստատիկ գործողությունից՝ դինամիկի
- Անհատական գործողություններից հաջորդաբար անցում այլ գործողությունների
- Բազմաթիվ կրկնողությունից անցում խաղի հնարքների սահուն կատարման

Խաղի տակտիկան

Բաժանվում է երկու մասի՝

- 1) Հարձակման
- 2) Պաշտպանական

Հարձակման տակտիկան բաժանվում է՝

ա) Անհատական գործողություններ՝ գնդակով և առանց գնդակի

բ) Խմբային երկու խաղացողների փոխօգնություն և երեք խաղացողների փոխօգնություն

գ) Թիմային գործողությունները հարձակման ժամանակ՝

- Սրընթաց հարձակում
- Դիրքային հարձակում

Սրընթաց հարձակումը բաժանվում է երկու մասի՝

ա) Արագ հարձակում

բ) Էջեյոնաձև հարձակում

Բ/բ խաղի տակտիկան իր մեջ ընդգրկում և ուսումնասիրում է խաղի ընթացիկ օրինաչափությունները, այսինքն՝ նրա միջոցները, ձևերը և եղանակները:

Եղանակները՝ ճիշտ մեխանիզմների օգտագործումն է կոնկրետ հակառակորդի դիմադրություն ճեղքելու համար, որոնք նախօրոք պլանավորած են երկար ժամանակ ուսումնասիրված վարժությունների համարակալված օրինակներով՝ 1, 2, 3, ... և այլն

Միջոցները- տեխնիկայի տարերի ճիշտ ընտրությունն է, որի օգտագործումը նպաստում է խաղի արդյունավետության բարձրացմանը:

Ձևերը-լինում են պասիվ և ակտիվ

Թիմային գործողություններ հարձակման ժամանակ

Թիմային գործողությունները հարձակման ժամանակ բաժանվում են՝ սրընթաց և դիրքային հարձակումների: Սրընթաց հարձակումը բաժանվում է երկու ձևի՝

1. Արագ հարձակում
2. Էջեյոնաձև հարձակում

Դիրքային հարձակումը բաժանվում է երկու տարատեսակի՝ մեկ և երկու կենտրոնական խաղացողների և առանց կենտրոնականի:

Թիմային գործողությունները պաշտպանության ժամանակ բաժանվում են երկու ձևերի՝

1. Կոնցենտրացված պաշտպանություն
2. Ցրված պաշտպանություն

Կոնցենտրացված պաշտպանությունը բաժանվում է՝ անհատական և սահմանային պաշտպանության, ցրված պաշտպանությունը՝ անհատական և սահմանային պրեսինգի: Ինչպես բոլոր մարզաձևերում, այնպես էլ Բ/բ-ում կարևոր և հիմնական շեշտը դրվում է ֆիզիկական պատրաստականության վրա:

Բ/բ-ում ֆիզիկական որակներն են

1. Արագաշարժություն
2. Ուժ
3. Ճկունություն
4. Ճարպկություն
5. Դիմացկունություն
6. Ցատկունակություն

Արագաշարժությունը /// Մարզիկի հնարավորությունն է, որով նա տվյալ տարածությունն անցնում է կարճ ժամանակահատվածում: Արագաշարժության որակը զարգացնում են **մրցակցական մեթոդով**

Ուժ/// Մարզիկի հնարավորությունն է, որը հակազդում է արտաքին դիմադրությանը մկանային ուժերով:

Գոյություն ունեն էրեք տեսակի ուժեր՝

1. Պայթուցիկ
2. Հարաբերական
3. Բացարձակ

Գոյություն ունեն էրեք ռեժիմ՝ ստատիկ, դինամիկ և հաղթահարող:

Ճկունությունը հողերում ակտիվ և պասիվ շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու կարողությունն է:

Ճարպկությունը շարժողական գործողությունները արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրություններում:

Գիմացկունություն մարդու հոգնածությունը հաղթահարելու կարողությունն է:
Ֆիզիկական որակները զարգացնելու համար գոյություն ունեն հետևյալ
մեթոդները՝

1. Կրկնողական
2. Ինտերվալային
3. Փոփոխական
4. Ստուգողական
5. Խաղային
6. Մրցակցական

Տեխնիկական պատրաստականության համար օգտագործում են՝

1. Ամբողջական մեթոդ
2. Մասնատված մեթոդ
3. Օժանդակ մեթոդ

Տակտիկական պատրաստականության համար օգտագործվում են՝

1. Խաղերի վերլուծություն մրցումների ժամանակ
2. Անալիզի մեթոդ
3. Տակտիկական տարբերակների մշակում

Հոգեբանական որակների զարգացման համար օգտագործվում են՝

1. Ուսուցչի անձնական օրինակը
2. Բացատրումը
3. Համոզումը
4. Խրախուսանքը
5. Գնհատելը

Ֆիզիկական պատրաստականության մեթոդներն են

- Ֆիզիկական վարժություններ
- Խաղերը՝ շարժախաղեր, մարզախաղեր
- Հիգիենիկ գործոններ և բնածին ուժերը
- Տեսական պատրաստականություն

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը, լինելով հետաքրքիր և գեղեցիկ մարզաձև, անհրաժեշտ է մասսայականացնել, նրա մեջ ընդգրկել ոչ միայն դպրոցականների, այլև տարբեր սեռի և տարիքի անհատների: Մարզաձևը իր բնույթով դաստիարակչական է, նպաստում է ակտիվ շարժողական գործողությունների ձգտելու, մրցակցական, ստեղծագործական և կոլեկտիվիզմի: Ինտեգրելով խաղի մեջ՝ այն նպաստում է առողջության ամրապնդմանը, երեխաների շրջանում հասակի աճի խթանմանը:

Այդ առիթով Հռոմեացի հայտնի բժիշկներից մեկը՝ Կլավդյը Հալեն ասել է. «Դժվար չէ տեսնել, թե ինչպես է խաղն ու գնդակը նպաստում հասակի զարգացման բարձր աստիճանի, որի հասնելուն ձգտում է մարդը»>>:

Գրականություն

1. Բելով Ս./Ֆիզկուլտուրան դպրոցում/-1990թ.:

2. Բոնդար Ա. Ի. /Բասկետբոլ խաղի ուսուցում/ Մինսկ 1986թ.:
3. Կուդրյաշով Վ. Ա., Ռուդակոս Վ. Ի. / Բասկետբոլը դպրոցում/ 1960թ.:
4. Լինդբերգ Ֆ. /Բասկետբոլ խաղի ուսուցում//Ֆիզկուլտուրա և սպորտ/ 1971թ.: