ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ֆիզկուլտուրա

(առարկա)

ԹԵՄԱ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ԿԱԶՄԵՑ՝ Գարեգին Արարատի Ստեփանյան

(անուն,ազգանուն,հայրանուն)

Քաջարանի թիվ 2 միջնակարգ դպրոց

(դպրոցի անվանումը)

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Աշոտ Մանուչարյան

<<Կապանի N2 ավագ դպրոց >> ՊՈԱԿ

(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

ԿԱՊԱՆ 2022

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

Գարեգին Արարատի Ստեփանյան

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Բովանդակություն

Ներածություն----------

Ծագում և զարգացում ----------1

Ավագ դպրոցի բասկետբոլի կրթական խնդիրները ----------3

Բասկետբոլի առաջին կանոնները ----------4

Բասկետբոլ մարզախաղի տեսությունը ----------5

Տեխնիկական պատրաստություն ----------9

Տակտիկական պատրաստություն ----------13

Բասկետբոլի ուսուցման մեթոդները ----------22

Գնահատում ----------23

Եզրակացություն----------26

Օգտագործված գրականություն ----------27

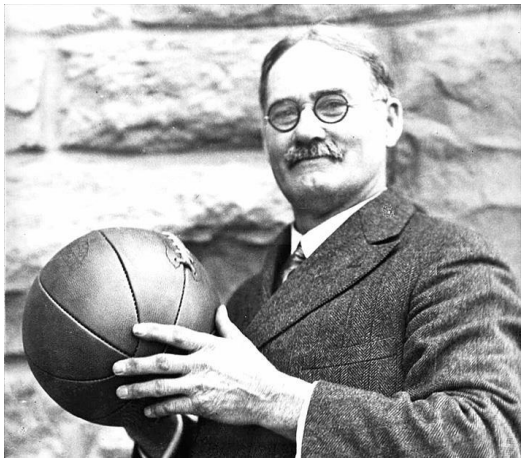
Ներածություն

Բասկետբոլը (անգլ.՝ Basket-զամբյուղ և Ball-գնդակ բառերից) թիմային մարզաձև է, որը մտնում է օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Միմյանց դեմ մրցում են երկու թիմ, յուրաքանչյուրում՝ 5 բասկետբոլիստ(ուհի): Խաղի նպատակը հակառակորդ թիմի զամբյուղի մեջ գնդակը նետելն է:

Ծագում և զարգացումը

Խաղը հիմնադրվել է 1891թ.-ին՝ ԱՄՆ Մասաչուսեթս նահանգի Սպրինգֆիլդի քոլեջի ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթի (1861-1939) կողմից: Որպես դպրոցի ֆուտբոլի մարզիչ, նրան տրվեց հանձնարարական ստեղծել փակ դահլիճում անցկացվող հետաքրքիր մի խաղ, որով ուսանողները կարող են զբաղվել ձմռան ամիսներին:

Նեյսմիթն ընտրեց երկու դեղձի կողովներ և մեխեց խաղահրապարակի պատշգամբին: Զամբյուղների բարձրությունը թելադրվեց պատշգամբի բարձրությամբ: Այս բարձրությունն այնքան ճիշտ էր, որ այն երբեք չփոխվեց: Առաջին խաղերը խաղացվել են ֆուտբոլի գնդակով, և յուրաքանչյուր նետումից հետո գնդակը հանվել է զամբյուղի միջից աստիճանի օգնությամբ:



Ավագ դպրոցի բասկետբոլ կրթական խնդիրները

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

Հաղորդել տեղեկություններ՝

* բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,

* բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ,

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

* սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը,

* մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն,

* դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության կարողություններ,

* նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը,

* տեսական տեղեկություններ հաղորդել բասկետբոլ մարզախաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Խաղի առաջին կանոնները

Խաղի առաջին կանոնները տպագրվել են «Եռանկյունի» ամսագրում 1892-ի հունվարին «Նոր խաղ» վերնագրով:

Խաղի առաջին 13 կանոններն էին՝

Գնդակը կարող է ամեն ուղղությամբ՝ մեկ կամ երկու ձեռքով:

Գնդակին չի կարելի հարվածել բռունցքով:

Խաղացողը չի կարող վազել գնդակով:

Գնդակը պետք է պահել միայն ձեռքերի մեջ. մարմինը չպետք է օգտագործել:

Չի թույլատրվում հենվել հակառակորդին, բռնել, գցել կամ խփել: Առաջին խախտում հաշվում է որպես տուգանք, երկրորդի դեպքում մարզիկը հեռացվում է մինչև մյուս արդյունավետ նետումը, իսկ եթե միտումնավոր տուգանք է կատարում՝ հեռացվում է խաղից:

Գնդակը կարող է փոխանցել բոլոր ուղղություններով մեկ կամ երկու ձեռքով:

Եթե մի թիմը անընդմեջ ստանում է երեք տուգանք, հակառակորդին հաշվում են մեկ միավոր:

Միավոր են հաշվում այն ժամանակ, երբ գնդակը նետվում և մնում է զամբյուղի մեջ: Երբ գնդակը խաղադաշտից դուրս է գալիս, այն պետք է մտցվի խաղադաշտ նույն տեղից հինգ վայրկյանի ընթացքում:

Խաղավարներից մեկը պետք է նշի բոլոր տուգանքները և զգուշացնի մյուս խաղավարներին, եթե թիմը ստացել է երեք անընդմեջ տուգանք:

Խաղի տևողությունը 4x10 րոպե, և հինգ րոպե ընդմիջում երկու խաղակեսերի միջև:

Խաղադաշտում գտնվող մրցավարը պետք է պահի խաղի հաշիվը, թե ո՞ր թիմին պետք է տալ գնդակը, երբ այն դուրս է եկել դաշտի սահմաններից:

Խաղի 30 րոպեների ընթացքում ավելի շատ արդյունավետ նետում կատարած թիմը ճանաչվում է հաղթող: Հավասարության դեպքում ավելացվում է լրացուցիչ ժամանակ՝ որոշելու հաղթող կողմին: *Խաղադաշտը*

Խաղում են 28x15 մետր չափերի հարթ, ուղղանկյուն հրապարակում, որի դիմային կողմերում գտնվում են հենարաններին ամրացված զամբյուղները:

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումն իր մեջ ներառում է.

1. Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները ծանոթանում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:
2. Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.
   - Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ,
   - Հատուկ նախապատրաստական վարժություններ,
3. Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

   *Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

   *Գնդակի տիրապետման տեխնիկա.
   - գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքերով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:
   - Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,
   - Գնդակի նետումներ օղակի (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 խաբքեր:

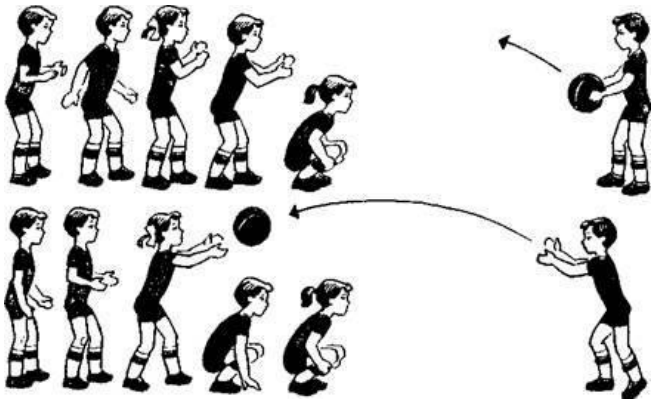
Գնդակը

Բասկետբոլի գնդակ

Խաղի համար օգտագործվող գնդակի շրջագիծը 75-78 սմ է, իսկ զանգվածը՝600-650 գրամ: Այն ավելի մեծ ու ավելի ծանր է, քան վոլեյբոլի և ֆուտբոլի գնդակները:

Խաղի կանոնները

Թիմերից յուրաքանչյուրը բացի մեկնարկային 5 խաղացողներից ունի նաև պահեստայիններ, որոնց մարզիչները կարող են խաղահրապարակ մտցնել ցանկացած ժամանակ: Բասկետբոլի խաղը բաղկացած է 2 խաղակեսից, որոնցից յուրաքանչյուրն էլ `2 քառորդից: Մի քառորդը տևում է 10-12 րոպե, օրինակ Միացյալ Նահանգներում՝ Բասկետբոլի ազգային ասոցիացիայում խաղում են չորս 12 րոպեանոց քառորդներ, իսկ Եվրոպայում և աշխարհի մյուս բոլոր երկրներում չորս 10 րոպենաոց քառորդներ: Եթե գնդակը զամբյուղն է նետվում խաղային իրադրությունից, ապա թիմը վաստակում է 2 միավոր, վեցմետրանոց գծից դուրս կատարված նետումից՝ 3 միավոր, իսկ տուգանային նետումից՝ 1 միավոր: Եթե բասկետբոլիստը ունի բավականին բարձր հասակ և ատլետիզմ, ապա նա կարող է գնդակը մխրճել օղակի մեջ, որը կոչվում է դանկ կամ սլեմդանկ:Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում եզրագծից: Թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է այն իր մոտ պահել 24 վայրկյանից ոչ ավել: Եթե լրացել է 24 վայրկյանը, իսկ թիմը դեռ գնդակը չի նետել դեպի զամբյուղը, ապա այն անցնում է հակառակորդ թիմին:Եթե տվյալ թիմը անցել է հակառակորդի կիսադաշտ, ապա իրավունք չունի ետ վերադառնալ իր սեփական կիսադաշտ:Գնդակին բռունցքով կամ ոտքով հարվածել չի կարելի:



Բասկետբոլիստների դիրքերը

- Խաղարկող - սովորաբար թիմի ամենաարագավազ բասկետբոլիստն է, ով պետք է ճիշտ կազմակերպի հարձակումը և համոզված լինի, որ գնդակը ճիշտ ժամանակին և ճիշտ մարդու է փոխանցել:
- Պաշտպան - հարձակման ժամանակ կատարում է հեռահար նետումներ, իսկ պաշտպանության մեջ՝ փորձում է փակել հակառակորդի լավագույն խաղացողին:
- Թեթև հարձակվող - արագ կերպով փորձում է միավոր վաստակել, իսկ պաշտպանության մեջ ակտիվորեն փնտրում է անդրադարձի ու խլման հնարավորությունները բաց չթողնել:
- Ծանր հարձակվող - փորձում է ավելի մոտից միավոր բերել, իսկ պաշտպանության մեջ օղակի տակ է կանգնում կամ էլ փորձում հակառակորդի ծանր հարձակվողին պահել:

Կենտրոնական - թիմի ամենախոշոր և ամենաբարձրահասակ բասկետբոլիստն է: Օգտագործում է իր ուժը միավոր վաստակելու համար:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

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 դրություններով: 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: Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո: Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է 3 տեսակի՝ ցածր, միջին, 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 ծալված, աջ ձեռքը ծալվի 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 մատերը: Անհրաժեշտ է հիշել, որ վարման ժամանակ գնդակին պետք է հարվածել դաստակով : Վարումը պետք է ուսուցանել նախ տեղում, ապա քայլով, վազքով, վարման փոփոխումով և այլն:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակը ճիշտ ընդունելու համար և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծալված, 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 , հատակի 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 և այլն: Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումը կրծքից կատարվում է կանգնած դիրքով՝ փոխանցման ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջի ոտքի վրա, որը պետք է ծալված 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 աառաջ 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 արմնկահոդում ծալվում է: Փոխանցելիս աջ ուսագոտին

շարժվում է առաջ, գնդակը բացթողնելու պահին ձեռքը բացվում է արմնկահոդում, 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 օդակին 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 բութ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում ենք նետում օդակին: 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 օդակին: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից. առաջին քայլը պետք է կատարել թափավազքով, իսկ հրող ոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օդակը: Ցատկի պահին գնդակը 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 ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

–Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:

-Գնդակի նետում զույգերով, յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո նետողը, պետք է 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 փոխվում են:

Գնդակի նետում եռյակներով. Խաղացողներից մեկը կատարում է ետում, իսկ երկու խաղընկերները կատարում են փոխանցում:

- Գնդակի նետում եռյակներով, խաղընկերներից մեկը փոխանցումից հետո աշխատում է խանգարել նետողին, իսկ նետողը տարբեր հնարներ 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 հոդի և դաստակի միջոցով: Նետման ժամանակ ոտքերով անհրաժեշտ է կատարել զսպանակային շարժում ծնկահոդում և ապա, բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա, կատարվում է նետում:

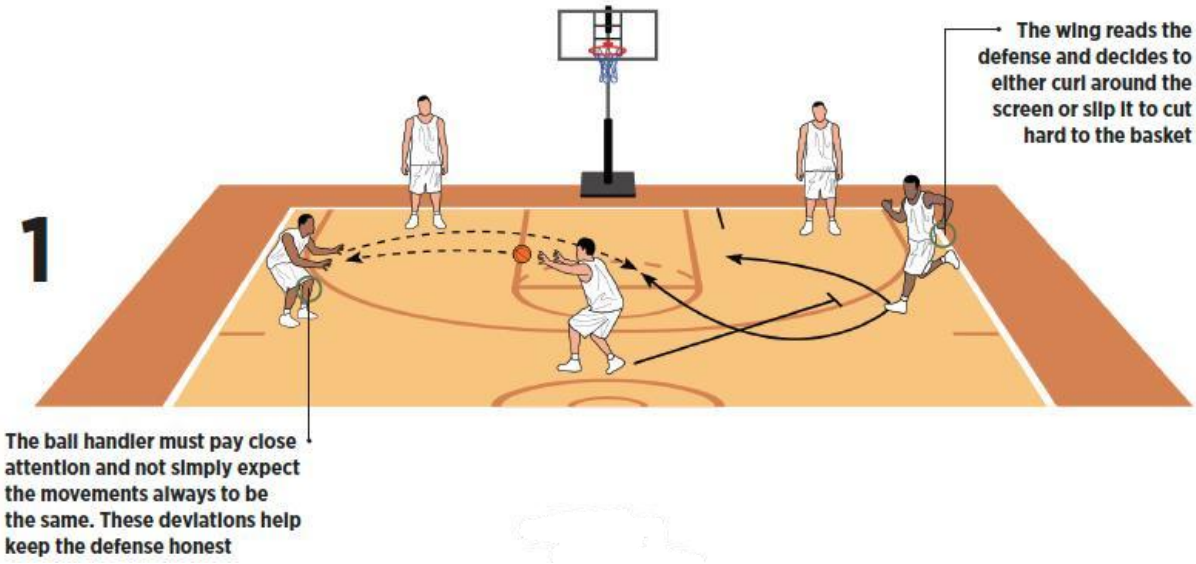
ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Որն իր մեջ ներառում է՝

1.Հարձակողական տակտիկա՝անհատական, խմբային, դիրքային:

2.Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, թիմային:

Տեխնիկական հնարքների (տարրերի) և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա), ինչպես նաև զարգացնում են տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարների) ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից, այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին, ապա նաև խաղի կանոններին:



Կատարել յուրացված շարումների համակցումներ: 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 խաբքերի միջոցով, ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, կամ ակտիվ գործողություններով լարված պահել պաշտպանին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ խաղընկերոջից կարելի

է ուղղության արագ փոփոխումով (խաբքով աջ կամ ձախ), ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցումը և նետել օղակին: Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններ կարելի է կատարել երկու, երեք, չորս խաղացողների միջև: Այդ գործողություններն իրագործելու համար հաճախ հարձակվողները կատարում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբքեր առանց գնդակի և գնդակով, շարժման ուղղության փոփոխության և այլն:

Հարձակողական խմբային գործողությունները կարող են լինել՝ երեքը երկուսի դիմաց, երկոջսը մեկի դիմաց, չորսը երեքի կամ երկուսի դիմաց: Յուրաքանչյուր դեպքում հարձակվողները պետք են 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, տակտաիական գործողությունները, այնպես էլ խմբային գործողությունները:

Ազատ հարձակման տակտիկան: Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: Խաղացողները պետք է լավ տիրապետեն տեխնիկական հնարներին և նպատակահարմար է կատարել գնդակի երկար փոխանցումներ, օգտագործել առաջկալումները, գնդակը վարել միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում: Ազատ հարձակման ժամանակ գնդակով

խաղացողին օգնելու համար մյուս խաղընկերները պետք է իրենց անհատական գործողություններով օգնեն նրան արդյունավետ նետում կատարելու:

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՝ ծալված, գլուխը՝ բարձր: Պաշտպանի հիմնական կեցվածքը պայմանականորեն կարելի է բաժանել 3 ձևի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածր կեցվածքում ձեռքերը պետք է լինեն գոտկատեղից քիչ հեռու, ափերով դեպի դուրս, ոտքերը ծալված ծնկահոդում 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 օղակի 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,

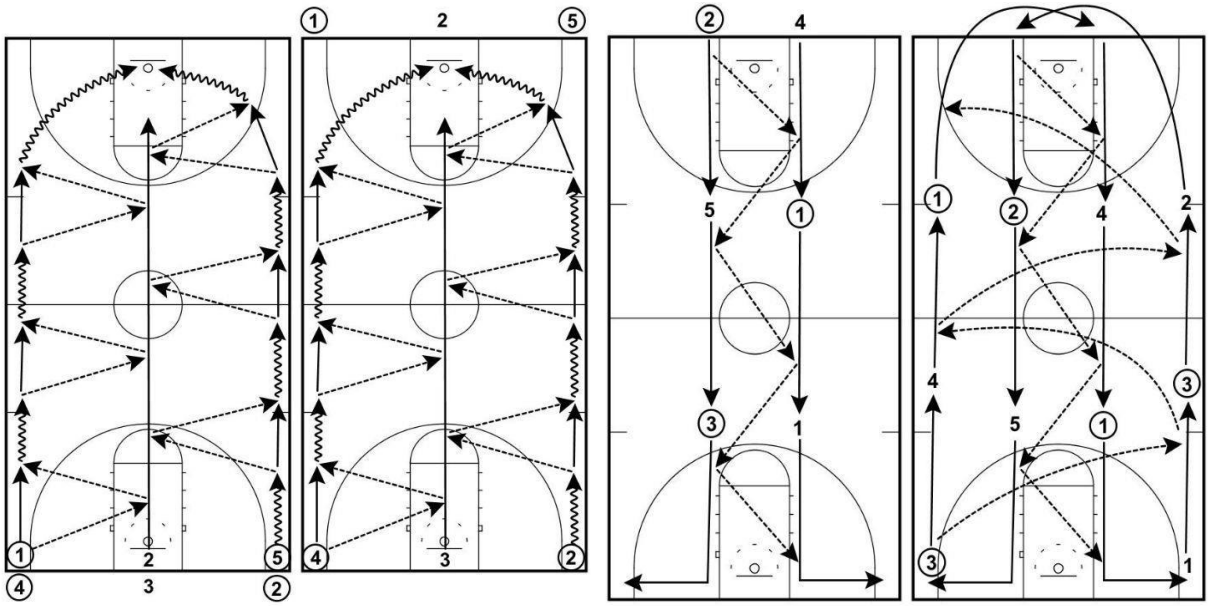
-գնդակի խլում՝ երկու ձեռքով բռնելով գնդակը, արագ պտտել աջ կամ ձախ և քաշել հանել մրցակցի ձեռքից:Հարվածը գնդակին նպատակահարմար է կատարել ոչ թե ափի ներսի մասով, այլ ափի կողքով: Պաշտպանվելիս կարևոր

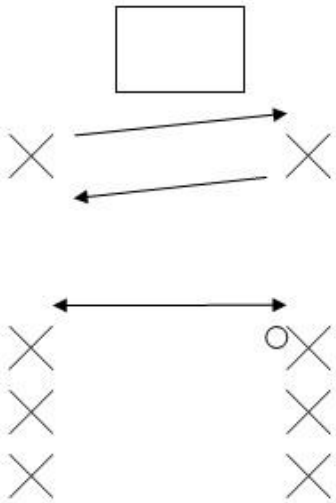
խնդիր է՝ թույլ չտալ մրցակցին մտնելու վտանգավոր գոտի՝ գնդակը ստանալու համար: Անհրաժեշտ է միշտ պատրաստ լինել փոխանցված գնդակը խլելու, դրա համար պետք է կանխագուշակել փոխանցման ուղղությունը և արագ գնդակի փոխանցված կողմի ոտքով կատարել քայլ առաջ և խլել գնդակը: Եթե գնդակով հարձակվողը գտնվում է նետման համար նպաստավոր գոտում, պետք է թույլ չտալ, որ նա կատարի նետում: Նետմանը խանգարելու համար անհրաժեշտ է առաջ պարզած 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 առջևը: 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 այմպես, որ օդում չդիպչի հարձակվողին, այլ աջ կամ ձախ ձեռքով դիպչի գնդակին: Նպատակահարմար է՝ ձախ կողմից անցում կատարել 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 պաշտպանությորն: Անհատական պաշտպանության ժամանակ հարձակման գոտում գտնվող գնդակով խաղացողի վրա ճնշում է գործադրվում պաշտպանի կողմից, իսկ մյուս չորս պաշտպանները պոտք է կարողանան ժամանակին և ճիշտ տեղաշարժեր կատարել հարձակման այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակով խաղացողը: Անհատական 89 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 գործողությունը նպաստում է թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին

և խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում՝ նպաստելով նաև սովորողների բարոյակամային հատկությունների (կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն, ակտիվություն և այլն) դաստիարակմանը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ





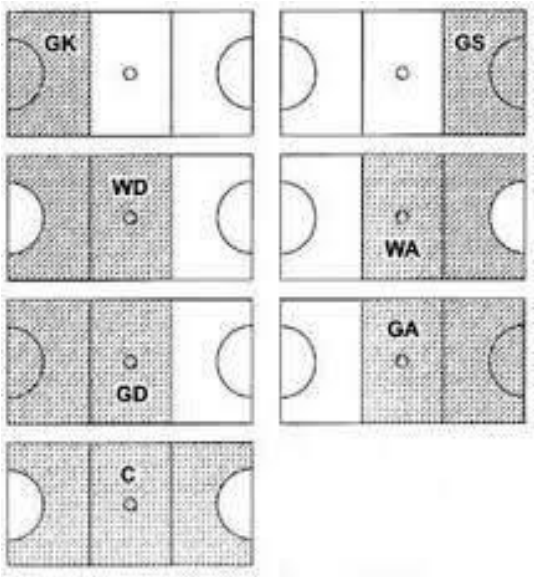
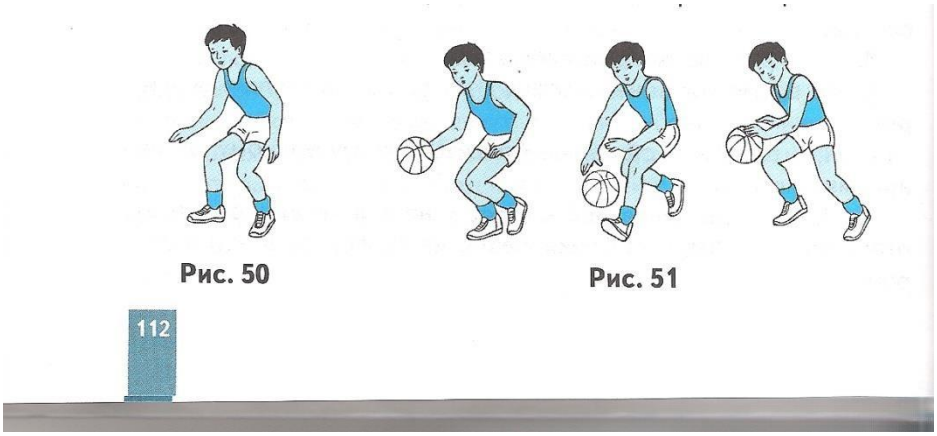


Рис. 73

Рис. 74



Բասկետբոլի ուսուցման մեթոդները

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարներին՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացնում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են հոսքային, զննական, 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:

ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է հմտորեն կազմակերպել դասերը, օգտագործել առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են

ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքների բովանդակությունից և դպրոցականների անհատական առանձնահատկություններից: Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայից գնահատումը ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոցն է, որի նպատակն է սովորողի գիտելիքների կարողությունների և հմտությունների տիրապետման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզվում է սովորողի կողմից առարկայական չափորաշիչների և ծրագրի պահանջների կատարման առարկայական արդյունքները: Այն պետք է ծառայի մեկ նպատակի՝ խթանի սովորողների ձգտմանը՝ բարելավելու և կատարելագործելու իրենց շարժողական հնարավորությունները: Առաջադիմությունը գնահատվում է որակական և քանակական ցուցանիշներով.

*սովորողների կողմից ձեռք բերած համապատասխան գիտելիքների լիարժեքություն,

*ֆիզիկական պատրաստվածություն,

*շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացման կայունություն,

*մատչելի ֆիզիկական վարժությունները ինքնուրույն կատարելու կարողություն (տնային հանձնարարությունների ձևով),

*ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական միջոցառումների ակտիվ մասնակցություն

Ըստ ուումնական ծրագրային նյութի բասկետբոլ մարզախաղի նյութը հետևյալն է՝գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, քայլով և վազքով,

-գնդակի ընդունում, փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից քայլով և տեղերի փոփոխումով,

-գնդակի ընդունում շարժման մեջ երկու քայլով, ձեռքերի դրիքից,

-գնդակի նետում օղակի մեջ վարումից հետո,

-գնդակի փոխանցում ուսի վրայից տեղում և շարժման մեջ

-գնդակի խլում, տուգանային նետում, գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից տեղում և հանդիպակաց շարժման մեջ: Ավագ դպրոցում սովորողների

գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները գնահատվում են 3 մակարդակով.

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
*Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության պատանիների զինծառայության նախապատրաստման գործում: *Իմանա բասկետբոլի ծագման և զարգացման մասին: Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, և ընդունել խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններ: *Պատկերացում ունենա նետման տեխնիկայի վերաբերյալ երկու քայլով օղակի տակից: *Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները: *Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:	*Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում միասյուն շարքից 2,3 և 8 շարքի, ընթացքում դարձումներ, կատարել, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: *Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոփոխական արագացումներով: *Կարողանա նետել մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից: *Կարողանա կատարել տուգանային նետում, վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում, տակտիկակն գործողություններ: *Կարողանա խաբկեր կատարելով առանց պաշտպանության ցատկով նետում կատարել հեռու տարածությունից: *Կարողանա խաղալ բասկետբոլի կանոններով:	*Արժևորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ: *Կարողանա ինքնուրույն կատարել փոխանցում , նետում պասիվ դիմադրությամբ: *Վարման, թոխանցման, ընդունման և նետման համակցում հակառակորդի դիմադրությամբ: *Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների կիրառում: *Կարողանալ ցուցաբերել մարզախաղի ժամանակ կազմակերպվածություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում: *Կարողանա ցուցաբերել պատասխանատվություն, պատրաստակամություն, բարություն, հայրենասիրություն: *Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահատման հմտություններ: *Կարողանա խաղալ երկկողմանի լիարժեք բասկետբոլ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը տեխնիկական-տակտիկական կարողությունների ուսուցումը պարտադիր պայման է սովորողների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար:

Առաջնահերթ ուսուցման պրոցեսը իր ուղղությունով և բեռնվածության աստիճանով պիտի համապատասխանի ծրագրով նախատեսված խնդիրներին:

Դասերի պլանավորման ընթացքում պիտի հաշվի առնվի տարիքային և ֆիզիկական հատկությունները սովորողների:

Գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս պնդել, որ տարիների ընթաքում ձևավորված մեթոդական ուսուցման տակտիկան (հնարներ և շարժումներ) բասկետբոլ խաղում ունի մի շարք թերություններ: Լիարժեք ուսումնաիրված չէ ֆիզիկական ունակությունների համալիրը, բասկետբոլի հատկությունները և հնարավոր է, որ հենց դա է պատճառը որ սովորողները ի վիճակի չեն կատարել պահանջվող տակտիկական գործողությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆիզիկական կուլտուրա հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագրեր /Երևան 2009թ./
2. Դպրոցականների սպորտային դաստիարակության տեխնոլոգիան բասկետբոլ մարզաձևի հինքով /Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2012թ./
3. Բուլիչովա Մ., բասկետբելի տեխնիկական-տակտիկական հնարքների ուսուցում: