



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՋԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

«Արագաշարժության մշակման  
վարժությունների կիրառումը բասկետբոլի  
տեխնիկական պատրաստության ընթացքում»

ԱՌԱՐԿԱ

Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Բարսեղյան Սամվել

ՄԱՐԶ

Արմավիր

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Խ. Աբովյանի անվան թիվ 4 հիմն. դպրոց

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նախաբան .....	3
2. Գրականության տեսության ակնարկ .....	5
3. Հետազոտության նպատակը, խնդիրները, մեթոդները .....	12
4. Հետազոտության վերլուծություն .....	14
5. Եզրակացություն .....	15
6. Օգտագործված գրականության ցանկ .....	16
7. Հավելված .....	17

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Բասկետբոլը** թիմային խաղ է, որտեղ երկու հակառակորդ թիմերը, որոնցից յուրաքանչյուրը հիմնականում կազմված է լինում 5 խաղացողներից, պայքարում են ուղղանկյունաձև կորսում, 24 սմ տրամագծով բասկետբոլի գնդակը հակառակորդի՝ 3,048 մ բարձրության վրա տեղադրված, վահանակին ամրացված 46 սմ տրամագիծ ունեցող զամբյուղի մեջ գցելու համար, միաժամանակ թույլ չտալով հակառակորդին գնդակը գցել սեփական զամբյուղը: Երբ գնդակը հայտնվում է զամբյուղում ցանկացած տեսակի նետումով (բացի տուգանային նետումից), թիմը ստանում է 2 կամ 3 միավոր, ինչը կախված է նետում կատարող խաղացողի և զամբյուղի միջև հեռավորությունից: Կոպիտ խաղի դեպքում, ժամանակը կանգնեցվում է և այն խաղացողը ում հանդեպ կատարվել էր խախտումը ստանում է 1 միավորանոց մեկ կամ մի քանի ազատ նետումների (**Free throw**) հնարավորություն (տեխնիկական խախտման դեպքում նույնպես տրվում է 1 միավորանոց ազատ նետման հնարավորություն): Խաղում հաղթում է այն թիմը, որը խաղի ընթացքում վաստակում է ավելի շատ միավորներ, իսկ եթե խաղի հիմնական ժամանակը ավարտվում է «ոչ-ոքի» արդյունքով՝ նշանակվում է հավելյալ ժամանակ:

Բասկետբոլը ստեղծվել է 1891 թվականին կանադա-ամերիկացի մարմնակրթության ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթի կողմից ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթս նահանգի Սփրինգֆիլդ քաղաքում և դարձել է աշխարհում ամենահայտնի ու լայն տարածում ունեցող խաղերից մեկը: Բասկետբոլի ազգային ասոցիացիան (NBA) պրոֆեսիոնալ բասկետբոլի ամենահեղինակավոր լիգան է թե ճանաչվածության, թե աշխատավարձերի, թե տաղանդավոր մարզիկների ու թիմերի, և թե մրցաշարերի անցկացման բարձր մակարդակի տեսանկյունից: Հյուսիսային Ամերիկայից դուրս գործող առաջատար ակումբները իրենց ազգային լիգաներից որակավորվում են մայրցամաքային մրցաշարերի համար, ինչպիսիք են Եվրոլիգան (**EuroLeague**) և Ամերիկայի բասկետբոլի չեմպիոնների լիգան (**BCLA**): Բասկետբոլի աշխարհի առաջնությանը և Օլիմպիական խաղերում բասկետբոլի տղամարդկանց մրցաշարերը համարվում են այս մարզաձևի ամենամեծ միջազգային իրադարձությունները, որոնց մասնակցում են լավագույն ազգային թիմերը ամբողջ աշխարհից: Յուրաքանչյուր մայրցամաքում անցկացվում են տարածաշրջանային մրցումներ ազգային հավաքականների համար, ինչպիսին է օրինակ՝ ԵվրոԲասկետը (**EuroBasket**):

1891 թվականին՝ դեկտեմբերի սկզբին կանադացի պրոֆեսոր և ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթս նահանգի Երիտասարդ տղամարդկանց քրիստոնեական ասոցիացիայի միջազգային մարզական դպրոցի (**YMCA**) (ներկայումս՝ Սփրինգֆիլդ քոլեջ) մարմնակրթության ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթը փորձում էր անձրևոտ օրերին նույնպես արդյունավետ անցկացնել իր մարմնակրթության դասերը: Նա ձգտում էր ստեղծել փակ տարածքում անցկացվող խաղ, որպեսզի Նոր-Անգլիա շրջանի երկար ձմեռային շրջանում աշակերտները կարողանան պահպանել լավ ֆիզիկական վիճակը: Գոյություն ունեցող այլ խաղերը համարելով շատ կոպիտ կամ ոչ արդյունավետ՝ նա ձեռնամուխ է լինում իր խաղը ստեղծելուն. գրում է նոր խաղի կանոններ և ձեռքի տակ եղած դեղձի զամբյուղը ամրացնում է պատին՝ հատակից 3 մետր բարձրության վրա: Ի տարբերություն ներկայիս բասկետբոլի զամբյուղների՝ այդ դեղձի զամբյուղը ուներ փակ հատակ և ամեն անգամ գնդակները նետելուց հետո բարձրանալու և դրանք զամբյուղից հանելու անհրաժեշտություն էր առաջանում: Բայց այս անհարմարությունը երկար չտևեց՝ շուտով զամբյուղի հատակը

հեռացրին, ինչը հնարավորություն տվեց երկար ձողով, տակից հրելու միջոցով՝ գնդակները դուրս բերել զամբյուղից:

Բասկետբոլը զարգացնում և ամրապնդում է հենաշարժողական ապարատը, բարձրացնում ընչառական և սիրտանոթային համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները, բարելավում տեսողական, շարժողական, անդաստակային վերլուծիչների աշխատանքը, շարժումների համաձայնեցումը, մեծացնում ընդհանուր ֆիզիկական դիմացկունությունը, իսկ առանձնահատկությունների շնորհիվ այն մատչելի է երիտասարդների համար:

### **Գրականության տեսության ակնարկ**

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 են.

- 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 այլն:

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:
  - Սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը:
  - Ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն:
  - Սովորեցնել ֆասկետբոլ 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 ծավլած, 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 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 ծավլած, աջ ձեռքը ծավլի 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:
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում.** գնդակը ճիշտ ընդունելու համար և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծավլած, 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 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 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 արմնկահոդում ծալվում է:

Փոխանցելիս աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակը բաց թողնելու 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 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 բութ 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 /երե 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 գործողությունները կարող են լինել նաև <<ազատ հարձակման>> ձևով, այսինքն, նախապես չմշակված որևէ գործողություն:

**Ազատ հարձակման տակտիկական:** Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: <<Ազատ հարձակումը>> 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: <<Ազատ հարձակումը>> 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:

Դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով:

Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:

### **Պաշտպանության տակտիկա**

Խաղում պաշտպանությունը հաղթանակի հասնելու լավագույն գրավական 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 ծնկահոդում: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս:

Միջին պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանի մեկ ոտքը դրվում է առաջ, ծնկահոդում 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 օղակի դիմաց: Նա պետք է այնպիսի դիրք ընտրի, որ կարողանա գտնվել հարձակվողի դիմաց և իր տեսադաշտում ունենա գնդակը: Եթե խաղային իրադրությունը նպաստակահարմար 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 նպաստակահարմար է կատարել ոչ թե ավի ներսի մասով, այլ ավի 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 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 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 գործողությունն նպաստում է թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին և խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում՝ նպաստելով նաև սովորողների բարոյականային 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:

### **Հետազոտության նպատակը, խնդիրները, մեթոդները և կազմակերպումը**

Ընտրված թեման իրականացնելու համար մեր առջև նպատակ դրեցինք հետազոտել արագաշարժության մշակման համալիր վարժությունների կիրառման արդյունքները ֆուտբոլի տեխնիկական պատրաստության զարգացման գործընթացում:

Այս վարժությունների նպատակն է մշակել երեխաների արագաշարժությունը և ճարպկությունը: Կիրառել ենք հետևյալ համալիր վարժությունները

Ելման դրություն: Զույգերով մեկնարկի մոտ (վազքահատվածի ընդհանուր երկարությունը 30-40մ)

- դանդաղ վազք 15-20մ

-վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով՝ 15-20 մ

-ելման դրության վերադառնալ դանդաղ վազքով և քայլքով՝ շնչառական վարժությունների զուգակցմամբ

Դասի ավարտին շարժախաղ՝ «սևեր-սպիտակներ»։ Թիմը բաժանվում է 2 մասի՝ սևերի և սպիտակների։ Շարվում են 2 տողանով՝ սևերը կանգնում են սպիտակների հետևից՝ 4-6մ հեռավորությամբ։ Մարզչի հրահանգով սևերը պետք է վազքով հասնեն և ձեռքով հպվեն սպիտակներին, քանի դեռ նրանք չեն հասել 15-20մ հեռավորությամբ վերջնագիծը։ Որքան շատ բռնվածներ լինեն, թիմը շատ միավորներ կվաստակի։ Միավորները հաշվել և որոշել հաղթողին։ Նույնը կրկնել ենք հաջորդ դասին, իսկ երրորդ դասն ավարտել ենք մինի ֆուտբոլի խաղով։

## **ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Ուսումնասիրելով հետազոտության արդյունքները կարող ենք փաստել, որ ինչպես ցանկացած մարզաձևի, այնպես էլ բասկետբոլի ձևավորման հիմքում ընկած է ճիշտ վարժությունների կիրառումն ու ֆիզիկական պատրաստականությունը։

Համեմատելով մեր անցկացրած երեք դասերը, նկատեցինք, որ առաջին դասին վարժություններ կատարվում էին ավելի դանդաղ և ոչ բոլոր աշակերտներն էին պատրաստակամ կրկնել վարժությունները։ Խաղը ընթացավ մի փոքր դանդաղ և մեծ էր հաշիվների տարբերությունը պարտվող և հաղթող խմբի միջև։

Այլ էր պատկերը երկրորդ դասին։ Աշակերտների մոտ նկատվում էր վարժությունների կատարման դինամիկայի զարգացում։ Անգամ ամենաթույլ աշակերտները դեմ չեին վարժությունների կրկնությանը, իսկ խաղը համառ պայքար էր 2 խմբերի միջև, և հաշիվների շատ քիչ տարբերությամբ, դժվարությամբ հաղթեցին սպիտակները։

Երրորդ դասն ընթացավ վարժությունների շատ սահուն անցումներով և արագությամբ, այնպես որ բավականին ժամանակ ունեցանք մինի ֆուտբոլ խաղալու համար։ Մրցույթային բարձր հուզական ֆոնի վրա աշակերտները կարողացան լիովին դրսևորել իրենց ուժերը և արագության ընդունակությունները։

## **ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Ուսումնասիրելով հետազոտական աշխատանքս եկա հետևյալ եզրակացության

1. Բացի մարդկային առողջության վրա իրական շահավետ ազդեցությունից, բասկետբոլը մեծ դեր է խաղում ինքնատիրապետման, աճող տոկոսության, նախաձեռնության եւ մտածողության, քաջության եւ վճռականության ստեղծագործության զարգացման մեջ։ Համակարգային վերապատրաստումը հանգեցնում է նաեւ անկախության, հաստատակամության եւ նպատակապլացության ձեւավորմանը։
2. Բասկետբոլային լավ խաղ ստանալու համար, աշակերտները պետք է ունենան բարձր տեխնիկական պատրաստություն, որի համար էլ կիրառեցինք արագաշարժությունը զարգացնող վարժություններ։
3. Աշակերտները նոր վարժությունների կիրառմանը շատ հակասական վերաբերմունք ցուցաբերեցին։ Սկզբում դժկամությամբ, հետո բավականին արհեսավարժ կերպով կատարեցին բոլոր վարժությունները։
4. Օգտագործված համալիր վարժությունները դրական ազդեցություն ունեցան բասկետբոլային տեխնիկական պատրաստության վրա, սակայն ավելի ակնառու փոփոխության համար ավելի երկար ժամանակ է անհրաժեշտ։

## Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Սամսոն Սուրիկի Հակոբյան <<Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ>>, Երևան Էդիթ պրինտ 2009թ.
2. Հովհաննես Գաբրիելյան <<Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը ՄՄՈՒՀ-ներում>> մեթոդական ձեռնարկ , Երևան 2014թ
3. Ա.Գ. Ստեփանյան, Ս. Ա. Ենգոյան : Տնային հանձնարարություններ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից (ուսումնական ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ) 2010թ.
4. <<ՀՀ կրթության զարգացման 2011-2015թթ.պետական ծրագիր>>

Էլեկտրոնային նյութեր

<https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%A1%D5%BD%D5%AF%D5%A5%D5%BF%D5%A2%D5%B8%D5%AC>