



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

- ԹԵՄԱ** Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
- ԱՌԱՐԿԱ** Ֆիզկուլտուրա
- ՀԵՂԻՆԱԿ** Մարտիրոսյան Զավեն Նշանի
- ՄԱՐԶ** Արմավիր

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ \_ «Մեծամորի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ**

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ .....	3
ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ .....	4
ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ .....	5
ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ .....	9
ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱՐԲԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	13
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ .....	15
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....	16

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողներինձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների հիմնական նպատակը սովորողների կրթություն ստանալու, ինքնուրույն կյանքի համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումն է: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել բասկետբոլ մարզախաղի մեթոդները և միջոցները աշակերտների մոտ արագաուժային ընդունակությունների մշակման համար: Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են՝ ուսումնասիրել թեմայի շուրջ գրական աղբյուրները, ընդհանրացնել բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական միջոցները, մշակել օրինակելի դասի պլան բասկետբոլ մարզախաղի դասավանդման համար գույակցելով արագուժային ընդունակությունների մշակման հետ:

## ԲԱՍԿԵՏԲՈՂ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ

Հանրակարթական դպրոցում ֆիզկուլտուրա առարակայի շրջանակում դասավանդվող բասկետբոլ մարզախաղի վերաբերյալ աշակերտների անհրաժեշտ է հաղորդել հետևյալ տեսական տեղեկությունները, այն է՝ հաղորդել բասկետբոլ մարզախաղի կանոնների, ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:

Բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումն իր մեջ ներառում է .

✓ Տեսական պատրաստությունը, որի միջոցով սովորողները ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

✓ Ֆիզիկական պատրաստություն. որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են. - ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ, - հատուկ նախապատրաստական վարժություններ,

✓ Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների 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:

3) Տակտիկական պատրաստություն. որն իր մեջ ներառում է .

✓ Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային, դիրքային:

✓ Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, թիմային:

## ԲԱՍԿԵՏԲՈՂ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

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 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, հնարքների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին, ապա նաև խաղի կանոններին:

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

✓ Տեղեկություններ հաղորդել բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների, 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 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 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՝ ծնկահողում ծավված, աջ ձեռքը ծավվի արմնկային հողում, 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 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 էսահել 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 ծնկահողում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում: Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի ձեռքերը արմնկահողում 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 ծավվում 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, ներքնից 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 բուժ 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 թափառտքով, 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 ծավված, 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 ուսագոտտուն 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: Կատարելագործման փուլում կատարել յուրացված շարժումների համակցումներ:

## **ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ**

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՝ ստանալփոխանցումը 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, խաբքեր 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> ձևով, այսինքն, նախապես չմշակված որևէ գործողություն:

Ազատ հարձակման տակտիկան: Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: <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: 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 գործողություններուսուցանելիս 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 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 ձախն քաշել հանել մրցակցի ձեռքից:

Հարվածը գնդակին նպատակահարմար 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 ուղքով 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 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 գործողությունն նպաստում է թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին և խաղացողներից պահանջում է ինքնատիրապետում՝ նպաստելով նաև սովորողների բարոյականային հատ կությունների /կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն, ակտիվություն և այլն/ դաստիարակմանը:

# ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՆԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱՐՐԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ

## ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

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:

Բասկետբոլ մարզախաղի դասի կազմակերպման և անցկացման համար առավել արդյունավետ ուսուցման մեթոդներ են.

✓ Խմբային մեթոդն, երբ խումբը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդն օգտագործվում հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ և հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:

✓ Հերթափոխային մեթոդն, երբ խմբի սովորողները բաժանվում են մի քանի խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մազլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նոնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:

✓ Անհատական մեթոդն, երբ սովորողին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված սովորողին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև գնահատման նպատակով:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, գննական 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:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մեր հետազոտության արդյունքում եկանք հետևյալ եզրակացությանը՝ արագաուժային պատրաստությունը բասկետբոլիստի կյանքում առանցքային օղակ է: Այն առաջացնում է գրեթե բոլոր անհրաժեշտ հմտությունները՝ ձկունություն, արագություն, ուժ, շարժումների տեղորոշում: Մենք ուսումնասիրել ենք այն վարժությունները, միջոցներն ու մեթոդները, որոնց օգնությամբ բասկետբոլիստի մոտ դաստիարակվում է ուժային պատրաստվածություն: Քանի որ բասկետբոլը դա լիովին կոնտակտային տեսակի մարզաձև է, ապա բասկետբոլիստի շարժումների գրեթե 70%-ը հանդիսանում են արագաուժային:

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:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հանրակրթական հիմնական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր (1-9 դաս.):
2. Ղազարյան Ֆ. Գ., Ստեփանյան Ա. Գ., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Հեղինակային հրատարակչություն, Երևան, 2013 թ.:
3. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2007 թ.:
4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Ա. Ա., Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն, Երևան:
5. Դանչենկո Պ. Ի., Բբասկետբոլ երիտասարդների համար, Տաշքենտ, 1989: