

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**Վարդուհի Արամայիսի Գրիգորյան**

Երևանի Սամվել Գևորգյանի անվան թիվ 189 ավագ դպրոց

**ԹԵՄԱՆ՝ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ ԵՎ  
ԴԱՍԱՎԱՆԴՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝** մանկավարժության մագիստրոս,  
որակավորված մենթոր, առարկայի  
փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն

Բասկետբոլը հիանալի խաղ է

Խաղի պատմությունը

Բասկետբոլի ժամանակակից կանոններ

Հետաքրքիր փաստեր

Բասկետբոլի առանձնահատկությունները

Բասկետբոլի նպատակների, խնդիրների և սկզբունքների սահմանում

Խաղացողի բնութագրերը

Դրիֆլինգ

Խաղի տևողությունը

Վայրկյանների և երկու քայլի կանոնի իմաստը

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականություն:** Սպորտային խաղերը ուժեղացնում են մկանների մեծ խմբերը, զարգացնում հոգեֆիզիկական հատկություններ՝ ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն: Մարզական խաղերում երեխայի մտավոր գործունեությունը, կողմնորոշումը տարածության մեջ, զարգանում է հետախուզությունը, մտածողության արագությունը և տեղի է ունենում սեփական գործողությունների մասին տեղեկացվածություն: Երեխան սովորում է համակարգել իր գործողությունները իր ընկերների գործողությունների հետ; նրա մեջ դաստիարակվում են զսպվածությունը, ինքնատիրապետումը, պատասխանատվությունը, կամքը և վճռականությունը. հարստանում է նրա սենսոր-շարժիչը, զարգանում է ստեղծագործական ունակությունը:

**Հոտազոտության նպատակը՝** ուսումնասիրել բասկետբոլ մարզախաղի պատմական զարգացումը և դասավանդուման արդյունավետությունը դպրոցում:

**Հետազոտության խնդիրները՝** ուժեղացնել մկանների խոշոր խմբերը, զարգացնել հոգեֆիզիկական որակ, ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն:

Բասկետբոլ խաղերի միջոցով դաստիարակել զսպվածություն, ինքնատիրապետում, պատասխանատվությունը կամք, վճռականություն և զարգացնել ստեղծագործական ունակություն:

## ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԸ ՀԻԱՆԱԼԻ ԽԱՂ Է

Բասկետբոլը 2 թիմերի խաղ է, որտեղ գնդակը նետվում է հակառակորդի զամբյուղը: Թիմերի խնդիրն է ավելի շատ գնդակներ խփել և դիմակայել հակառակորդին: Միավորները շնորհվում են խփած գուլերի համար: Բասկետբոլը ամենահայտնի սպորտային ժամանցն է:

Բասկետբոլը հիանալի խաղ է: Այն օգտակար է ոչ միայն ֆիզիկական վիճակի համար, այլև էմոցիոնալ: Ի վերջո, երբ բասկետբոլ ես խաղում, զգացմունքները պատում են քեզ: Բոլոր բացասական հույզերը, կարծես, դուրս են գալիս ձեր միջից:

«Բասկետբոլ» անվանումը փոխառված է անգլերեն բառից, որը ճիշտ է գրված. բասկետբոլ. Դա բառերի համակցություն է զամբյուղ - «զամբյուղ» և գնդակ - «գնդակ», բառացիորեն - «Գնդակը զամբյուղում»:

Ներկայումս բասկետբոլը կոնտակտային թիմային խաղ է, որտեղ խաղացողները փորձում են ձեռքբերով գնդակը նետել զամբյուղի մեջ:

Ժամանակակից բասկետբոլ հիշեցնող խաղեր հայտնաբերվել են Սկանդինավիայի հնագույն ժողովուրդների և Մեքսիկայի հնդկացիների մոտ: Այս խաղի նախորդը կարելի է համարել մանկական զվարճանքը՝ «Ժայռի վրա բաղը», տարածված. 19-րդ դարում:

Բասկետբոլի հիմնադիրն է Ջեյմս Նեյսմիթ (Կանադա). Այնուհետև, ըստ կանոնների, պահանջվում էր խիճ նետելով՝ հարվածել մեծ քարի գագաթին: Նեյսմիթը

ձևավորել է խաղի կանոնները Մասաչուսեթսի քոլեջներից մեկում որպես ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ աշխատելու ընթացքում: Նա ցանկանում էր խաղ ստեղծել ձմեռային սեզոնի համար, երբ եղանակային պայմանների արդյունքում անհնար է մրցել բեյսբոլում, ֆուտբոլում: Խնդիրն էր զարգացնել շարժական սպորտաձևը փակ տարածքների համար:

Նրա ցուցումներով 1891 թվականին Ուսումնական հաստատության մարզադահլիճում ամրագրվել են բասկետբոլի հանդիպումների համար նախատեսված զամբյուղներ. Նախատիպը այն ժամանակների համար սովորական տարաներն էին, որոնք նախատեսված էին միրգ ու բանջարեղեն պահելու համար: Նրանք ամրացված էին հատակից 3,05 մ բարձրության վրա, որը մինչ օրս հանդիսանում է միջազգային ստանդարտ:

Սկզբում ուսանողներն օգտագործում էին սովորական ֆուտբոլի գնդակներ, իսկ միայն մի փոքր ուշ հայտնվեցին բասկետբոլի գնդակներ: Թիմը կազմված էր 9 հոգուց, ըստ խմբի մարդկանց թվի:

Կայացավ առաջին պաշտոնական հանդիպումը 1892 թվականին Սփրինգֆիլդի քոլեջում. Խաղը կարճ ժամանակում շատ տարածված է դարձել:

Բասկետբոլի տենդը բառացիորեն պատել է Ամերիկայի հյուսիս-արևելքը: Նեյսմիթի կանոնները ներառում էին պարզապես 13 հատ, դառնալով միջազգային բասկետբոլի հիմքը: Այսօր այդ դրույթները դժվար թե տեղավորվեն 200 էջերի վրա:

### **ԽԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ**

1891 թվականին ԱՄՆ-ի ֆիզիկուլտուրայի ուսուցիչներից մեկը տնօրենի խնդրանքով որոշեց վերակենդանացնել դասերը և ստեղծել սպորտի նոր տեսակ: Նա առաջարկեց ֆուտբոլի գնդակներ նետել մրգային զամբյուղների մեջ: Դրա համար նա դրանք ամրացրել է պատշգամբին: Չկային կանոններ, որոնք այժմ գոյություն ունեն, ուստի խաղը հազիվ էր նմանվում ժամանակակից բասկետբոլին: Խաղացողները փոխվեցին ու հերթափոխով գնդակը նետեցին զամբյուղները: Հաղթանակը տրվեց նրանց, ովքեր ամենաշատ անգամ նետեցին. Միայն մեկ տարի անց խաղը ստեղծողը մտցրեց կանոններ, որոնք այն դարձրեցին ավելի պայծառ:

1891թ.-ին ԱՄՆ-ում Ջեյմս Նեյսմիթը դասերը թուլացնելու համար խաղ է հորինել. պահանջվում էր գնդակը նետել կանգնած զամբյուղի մեջ: Սա, իհարկե, հեռու է ժամանակակից բասկետբոլից, բայց հենց այս խաղն է ծնել առաջին «ծիլերը»: Հետագայում բժիշկը կազմում է խաղի առաջին կանոնները. Յուրաքանչյուր խաղի հետ նոր կանոններ էին ներմուծվում և ճշգրտվում: Անցան տարիներ - խաղը ձեռք բերեց իր կուրքերը: ԱՄՆ-ից հետո խաղը նվաճեց Արևելքը, իսկ ավելի ուշ՝ Եվրոպան: Տարբեր երկրներում յուրաքանչյուր նոր խաղի հետ սկսեցին ձևավորվել նրանց չեմպիոնները, ինչպես նաև բացվեցին խաղը սովորեցնելու լրացուցիչ հաստատություններ: ԱՄՆ-ում ձևավորվում է NBA պրոֆեսիոնալ լիգան, ստեղծման տարեթիվը 1946թ.:

Պատմաբաններն ասում են, որ մինչ մեր դարաշրջանի սկիզբը հնագույն ացտեկները զվարճանում էին գնդակը օղակների մեջ նետելով, ինչը անորոշ կերպով

բասկետբոլի է հիշեցնում: Մեքսիկացիների նախնիները սիրում էին գնդակ խաղալ: Նրանք ունեին ժամանակակից ֆուտբոլի և բասկետբոլի խառնուրդ: Գծի դիմաց շարվել էին երկու թիմեր, որոնցից այն կողմ անհնար էր միջնորդել մինչև մեկուկես հարյուր մետր երկարությամբ հարթակի վրա: Խաղացողների թիկունքում տրիբունաներ էին, իսկ ցածր բարձրության վրա քարե օղակներ ամրացված էին միմյանց դեմ: Խաղի նպատակն էր ռետինե գնդակը օղակի մեջ խփել:

## **ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ԿԱՆՈՆՆԵՐ**

Հարկ է նշել, որ այս խաղը կարող է լինել և՛ պարզ, և՛ բարդ: Ամեն ինչ կախված է խաղացողի համառությունից ու նրա հմտություններից: Եվ հենց կանոնների իմացությունն է բասկետբոլի խաղի հիմքը:

Բասկետբոլի ներկայիս կանոնները ձևավորվել են աստիճանաբար և հաճախ վերաշարադրվել: Այժմ թիմերը բաղկացած են 12 հոգուց, սակայն կորտ են մտնում հինգը: Գնդակը դրիֆլինգ է արվում այնպես, որ այն պարբերաբար դիպչում է հատակին և վերադառնում ձեռքին:

- Զամբյուղը խփելու համար թիմին տրվում է տարբեր քանակությամբ միավորներ.
- խախտման համար ազատ նետումն արժե 1 միավոր.
- մոտ տարածությունից հարվածելու համար տրվում է 2 միավոր:
- 6 մետրից և ավելի հաջող նետելու համար կա 3 միավոր.

Հիմնական կանոն. բասկետբոլը ֆուտբոլ չէ: Չի թույլատրվում գնդակը ձեռքերից բացի այլ վերջույթով հարվածել: Բայց! Դուք կարող եք առաջնորդել միայն մեկ ձեռքով, փոխարինելով:

Մենք թույլ չենք տա ագրեսիվ շփում խաղացողների հետ. մի հարվածեք, մի հարվածեք, մի հրեք:

Գնդակը պետք է անընդհատ շարժման մեջ լինի, եթե իհարկե խաղացողը չի նախատեսում այն նետել զամբյուղը կամ խաղադաշտը փոխանցել դաշնակցին: Դրիֆլինգը դադարեցնելու պահից թույլատրվում է ընդամենը 2 քայլ:

Արգելվում է գնդակը պահելիս ցատկել այն դեպքերում, երբ նետում չի արվում ոչ ռինգ, ոչ դաշնակցի վրա: Խախտումը կհետևի առանց նետման ցատկին, որից հետո գնդակը ավտոմատ կերպով անցնում է հակառակորդի տիրույթը:

Նախնական կանոնների այս ցանկն ազատորեն թույլ կտա երկու սկսնակներին էլ սկսել զարգացնել իրենց հմտությունները բասկետբոլում, և թույլ կտա ձեզ կրկնել կանոնները մասնագետների համար: Բասկետբոլն ինքնին բաժանված է երկու խմբի՝ եվրոպական և ամերիկյան: Հաշվի առնելով Ամերիկայում այս խաղի զարգացման գազաթնակետը, Եվրոպան ամեն անգամ փորձում է հասնել և առաջ անցնել մրցակիցներից, այս առումով կանոնները կարող են փոխվել ամեն տարի, բայց հետևյալ կանոնները համարվում են հիմնարար.

- Պաշտոնապես խաղը սկսվում է ցատկող գնդակով:
- Խաղադաշտում խաղում են 2 թիմ. Մասնակիցների թիվը 12 հոգի է: Դրանցից 5-ը ուղղակիորեն խաղում են, իսկ 7-ը նախատեսված է փոխարինման:

- Այն խաղացողները, ովքեր դրիբլում են գնդակը, պետք է շարժվեն՝ հարվածելով այն հատակին:
- Խաղը բաղկացած է 4 խաղակեսից: Յուրաքանչյուր խաղակեսի ժամանակը տարբերվում է՝ կախված նրանից, թե որ ասոցիացիան է խաղարկվում:
- Գնդակը, որը նետվում է, կարող է թիմին տարբեր միավորներ տալ: Դա կախված է նրանից, թե որտեղ են լքված դաշտերը և որ ժամանակահատվածում:
- Եթե հիմնական խաղի ընթացքում թիմերը ստացել են նույնքան միավորներ, ապա կարող են նշանակվել կրկնակի հավելումներ, մինչև հաղթողը որոշվի:
- 2 քայլ բասկետբոլում, և խաղացողը պետք է կամ փոխանցի գնդակը, կամ հարվածի:

### **ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ ՓԱՍՏԵՐ**

Կա փաստարկ, որ բասկետբոլն ավելի լավ է խաղալ, երբ խաղացողը բարձրահասակ է: Բայց ինչպես ցույց է տվել ժամանակը, բասկետբոլում կան շատ խաղացողներ, ովքեր 170 սմ-ից և նույնիսկ 160 սմ-ից ոչ բարձր հասակ ունեն, օրինակ՝ ամենակարճահասակ Մագսի Բոգեսը:

Նախկինում, երբ ստեղծվել էր բասկետբոլը, գոյություն ուներ ընդամենը 13 կանոն, սակայն ժամանակակից ժամանակներում դրանք 200-ից ավելի են:

Որոշ ապացույցներ հուշում են, որ բասկետբոլ ստեղծողի կանոնների համաձայն՝ գնդակը պետք է ոչ թե լցունած լիներ, այլ գլորվեր:

### **ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Բասկետբոլը ներառում է շարժումների գերազանց համակարգման անհրաժեշտությունը: Արդյունավետ խաղ գործընթացի համար անհրաժեշտ է, որ մարզիկը ունենա առաձգականություն, ցատկելու ունակություն և շարժունակություն: Թիմային աշխատանքը պետք է համակարգված լինի: Այն պահանջում է լավ զարգացած աչք, թիմի այլ անդամների մտադրությունների և ռազմավարությունների ինտուիտիվ ըմբռնում, որոնք պահանջում են ակնթարթային որոշումներ կայացնել: Այս ամենը տեղին է արդյունավետ թիմային խաղի, կարիերայի առաջխաղացման համար:

### **ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԻ, ԽՆԴԻՐՆԵՐԻ և ՍԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՀՄԱՆՈՒՄ**

Այս սպորտի հիմնական նպատակն է առավելագույնը գնդակը զամբյուղ նետելը, մինչդեռ խստորեն առաջնորդվում է որոշակի կանոններով: Կախված հարվածի հեռավորությունից՝ տարբեր միավորներ են շնորհվում:

Պաշտոնապես հաստատվել է միջազգային բասկետբոլի կանոնակարգը 1932 թվականին. Կանոնները բառացիորեն փոխվեցին մինչև 2004թ. խաղում են 2 թիմ տասներկու մասնակիցներից (հինգը խաղադաշտում, մնացածը փոխարինումներ են):

Գնդակով խաղալու իրավունք ունեն միայն ձեռքերը: Դրույթների խախտումները ներառում են վագում գնդակը ձեռքերումը՝ առանց հատակին բախվելու. Հաղթում է այն թիմը, որը կարող է առավելագույն միավորներ հավաքել:

Նույն հաշվի դեպքում հավելյալ ժամանակն անցկացվում է խաղաժամանակի ավարտից հետո ( տրամադրվել է 5 րոպե): Միգուցե հաղթողի վերջնական որոշման համար մի քանի հավելումներ կան:

### **ԽԱՂԱՑՈՂԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ**

Բասկետբոլի կանոններով կան 3 դիրք, որը նաև կոչվում է դերեր, այդ թվում՝ պաշտպան, հարձակվող (հարձակվող) և կենտրոն: Ելնելով կոնկրետ իրավիճակից՝ հարձակվողը բաժանվում է թեթևի և հզորի, իսկ պաշտպանը՝ պահակ և հարձակվող: Յուրաքանչյուր դիրքի խաղացողի համար կան որոշակի պահանջներ:

Ուշադրություն. կետ պահակ պետք է ավելի լավ լինի, քան մյուսները, որպեսզի վերահսկեն իրավիճակը խաղադաշտում, ունեն գերազանց արագություն և ցատկելու ունակություն: Գնահատեք ձեր հակառակորդների թույլ կողմերը՝ հմտորեն օգտագործելով դրանք ձեր թիմի շահերից ելնելով:

### **ԴՐԻՔԼԻՆԳ**

Հետևելով կանոնին՝ խաղացողը պետք է դա իմանա գնդակը մակերեսին հարվածելը չպետք է արվի առանց հստակ նպատակի.



Նման շարժումները բասկետբոլում օգտագործվում են հակառակորդներին հաղթելու համար: Եվ նաև օգտագործվում է հակառակորդների դեմ ամուր կանգնելիս կամ օղակին մոտենալու ժամանակ:

Եթե հնարավոր է փոխանցել գնդակը, ապա այս պրակտիկան չի կիրառվում: Ներածության սկիզբը համարվում է գնդակը վահանի մեջ գցելն ու

դիպչելը: Գործընթացի ավարտը գնդակին միանգամից երկու ձեռքով դիպչելն է: Այն նաև ներառում է գնդակը մեկ կամ մի քանի ձեռքերում որոշակի ժամանակահատված պահելը:

### ԽԱՂԻ ՏՆՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Տեխնիկապես NBA բասկետբոլի խաղը շարունակվում է 48 րոպե, սակայն թայմաութներն ու խախտումները, ընդմիջումները հաշվի առնելով՝ տևողությունը տատանվում է 1,5-2 ժամվա ընթացքում: Խաղը բաժանված է չորս քառորդ. Յուրաքանչյուրը կարող է շարունակել 12 րոպեի ընթացքում. Երբ չորրորդ քառորդում ոչ-ոքի է, լրացուցիչ հինգ րոպե. Այն իրավիճակում, երբ հաշիվը հավասար է՝ տրված Եվս 5 րոպե. Այս միտումը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև հաշիվը դառնում է անհավասար:

Հաղթում են այն խաղացողները, ովքեր կարողացել են առավելագույն միավորներ վաստակել մրցակցության արդյունքում: Եթե թիմերի հաշիվը նույնն է, ապա ավելի շատ են նշանակում 5 րոպե. Այս ամենը շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև պարզվի, թե ով է հաղթել:

Զամբյուղում մեկ հարվածի արդյունքում ստացվում է նույն միավորը: Մի կետպարզևատրվել է կոպիտ գծից հարվածի համար և 2 - մոտ տարածությունից նետելու համար. Երեքնշանակված հեռավորության վրա նետելու համար 6,25 մ

### ՎԱՅՐԿՅԱՆՆԵՐԻ և ԵՐԿՈՒ ՔԱՅԼԻ ԿԱՆՈՆԻ ԻՄԱՍՏԸ

Այս կանոնների էությունը հետեյալն է՝ մարզիկը տրվում է 5 վրկ.գցել գնդակը և տուգանային հարված կատարել: Հետհաշվարկը սկսվում է հենց որ բասկետբոլիստը սկսել է պահել գնդակը: Այդ ժամանակվանից նա ողջ է ճանաչվել: Այս կանոնը թույլ է տալիս օպտիմալացնել խաղը: Խաղացողին թույլատրվում է ոչ ավելի, քան 5 վայրկյան. Երբ այս նորմերը պահպանվեն, հնարավոր է վերացնել ժամանակի վատնում, ինչը հնարավորություն է տալիս ակտիվացնել խաղը:



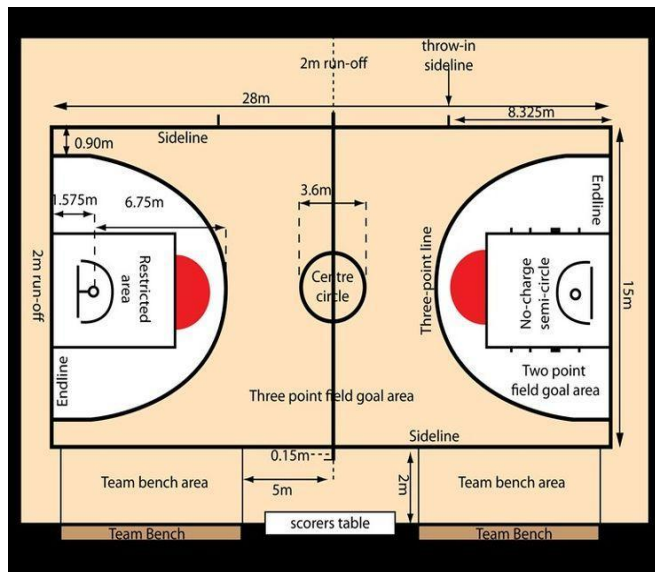


## Բասկետբոլի դաշտի նկարագրությունը

Դուք կարող եք բասկետբոլ խաղալ հատուկ խաղահրապարակում: Բասկետբոլի խաղի կանոնների համաձայն հարթակը պետք է ունենա ուղղանկյուն ձևի ամուր մակերես, առանց որևէ միջամտության: Քանի որ խաղը շարժական է, հնարավոր են անկումներ, որոնք, ցավոք, հանգեցնում են լուրջ վնասվածքների:

Մեծ ուշադրություն է դարձվում ծածկույթի որակին: Օգտագործվում է բազմաթիվ կայքերում ռետինե ծածկույթ (փշուր). Նման մակերեսը չի սահում, ինչը անվտանգ է սպորտային մարզումների համար:

ՖԻԲԱ-ի պաշտոնապես անցկացվող մրցումների համար դաշտի չափը պետք է լինի 28 մ երկարություն և 15 մ լայնություն:



Չափումն իրականացվում է՝ սկսած սահմանագծերի ներքին եզրից: Տարբեր մակարդակի մրցումների համար թույլատրվում է չափի կրճատում: 26x14 մետր:

Առաստաղի բարձրությունը յոթ մետր է. Լուցկիների մակերեսը լավ լուսավորություն է պահանջում: Լույսի աղբյուրները տեղակայված են այնպես, որ նրանք չեն խանգարում խաղացողների տեսողությանը:

Նշագծման առումով, այն ունի 207 գծային մետր ընդհանուր երկարությամբ. Թույլատրվում է գծանշումը բարձրացնել ծածկույթի մակերևույթից մինչև չգերազանցող բարձրություն 2 մ: Մակնշումը կատարվում է հատուկ ռետինե ներկով:

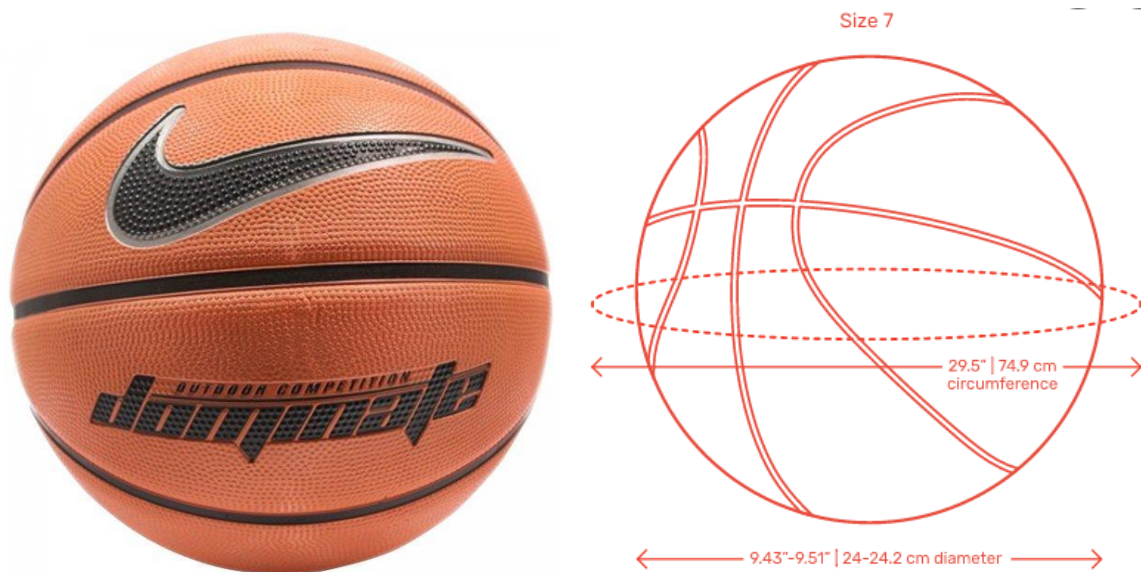
Նոր դրույթների համաձայն՝ նշագրման մեջ փոփոխություններ են կատարվել երեք երկրորդ գոտի, հպման գծի հեռավորությունը փոխվել է, լրացուցիչ երեսպատման գծեր ներառված են:

## Տեղեկություններ բասկետբոլի սարքավորումների մասին, դրա նկարները

Բասկետբոլը պահանջում է հատուկ տեխնիկա:

### Ինչ պետք է լինի գնդակը

Արտադրվում է գնդի տեսքով: Գնդակի վրա կիրառվում է ավանդական օրինակ, որը բաղկացած է 8 մաս, որոնք բաժանված են չգերազանցող խորշերով 0,6 սմ. Արկը կազմված է կաշվից, ռետինից, սինթետիկ նյութերից:



Լուսանկար 1. Բասկետբոլի գնդակ արտադրող Nike-ից: Կեղևը նարնջագույն է՝ սև գծերով:

Պահանջվում է գնաճի հաստատված ցուցանիշ, որի դեպքում անկման բարձրությունից մինչև խաղադաշտ գնդակը պետք է ցատկի 1.20 մ բարձրության վրա: Շրջագիծն է 74 մմ, իսկ քաշը թույլատրվում է ներսում 567-650 գրամ:

### Վահան և օղակ

Սպիտակ վահանները պատրաստված են թափանցիկ նյութից: Չափերը 180x105 սմ. Միսյալը թույլատրված է 2-3 սանտիմետր. Առջևի մակերեսը հարթ է: Վահանի վրա կիրառվում են սպիտակ գծանշումներ: Մատանու հետևում ուղղանկյուն է 59x45 սմ.

Զամբյուղը (այն նաև կոչվում է ցանցային օղակ) ամրացվում է բարձրության վրա հատակից 3,05 մ. Պատրաստված է դիմացկուն պողպատից, ներկված նարնջագույն գույնով: Ցանցերն օգտագործում են սպիտակ լար: Դիզայնը մշակելիս հաշվի է առնվել, որ գնդակը, երբ մտնում է զամբյուղ, մի պահ ուշանում է: Տասներկու օղակների ցանցը կցվում է ռինգին: Դրա վերին մասը ամրացված է, որպեսզի կանխվի գնդակը խճճվելն ու հետ շարտելը:



Լուսանկար 2. Վահան և օղակ բասկետբոլ խաղալու համար: Ամբողջ կառույցը տեղադրված է հատակից 3,05 մ բարձրության վրա:

### **Դասերի առավելությունները**

Այս սպորտով զբաղվելը պահանջում է արտասովոր տոկոսնություն: Խաղի գործընթացը պարունակում է մեծ թվով տարբեր տեխնիկա, որոնք պահանջում են տեխնիկական հմտություններ: Մարզիկը օգտագործում է բազմաթիվ մկանային խմբեր, որոնք անհրաժեշտ են որոշակի մանևրներ կատարելու համար (արագ վազել, բարձր ցատկել և այլն):

Բասկետբոլն օգնում է լավ վիճակում պահել մարմնի մկանները: Հաշվարկվում է, որ խաղի ժամանակ խաղացողը պարտավորվում է մինչև 40%լարված շարժումներ.

Բասկետբոլ խաղալիս լույսի իմպուլսների ընկալման նկատմամբ զգայունությունը մեծանում է 40%-ով:Մարզումները նպաստում են սրտի և շնչառական օրգանների զարգացմանը:

### **Վնասվածքներ**

Բասկետբոլն ընդգրկված է TOP 10 ամենավնասվածքային խաղերի մեջ: Վնասվածքների քանակով դրանք իրենց տեղը զիջում են բացառապես բռնցքամարտին կամ թեքվանդոյին: Ամենատարածվածը մատների վնասվածքներն են:

Նրանք բասկետբոլիստներին զգալի անհարմարություն են պատճառում, ինչը նվազեցնում է նրանց ակտիվությունը խաղադաշտում:

Մարզիկը հաճախ ստիպված է լինում առերեսվել ծնկի վնասվածքներով: Իրերի այս վիճակը պայմանավորված է մրցակիցների հետ սերտ շփման մեջ ուղղության և

տեմպի անսպասելի փոփոխություններով: Ուսերը ցավում են խաղալիսինչը բացատրվում է հակառակորդների հանդիպումով:

Բացի այդ, հաճախակի են կոճի, ծնկի և մեջքի վնասվածքները: Դրանք նվազագույնի հասցնելու համար տաքացման ժամանակ անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել մարմնի այս հատվածներին: Ինչպես նաև ընտրել ճիշտ սարքավորում(հագուստ, կոշիկ, ծնկի բարձիկներ): Նրանք պետք է լինեն բարձրորակ: Մասնագետների առաջարկությունների կատարումը թույլ կտա բասկետբոլիստին միշտ մնալ գերազանց ֆիզիկական մարզավիճակում:

Բասկետբոլը աթլետիկա է՝ այն արագ տեմպերով սպորտաձև է: Պարապմունքներն անցկացվում են փոքր տարածքում: Մարզիկը պետք է շատ որակներ ունենա: Դրանց թվում են արձագանքման արագությունը, ճարպկությունը և ցատկելու ունակությունը: Աթլետիկայում բասկետբոլը համարվում է մարզական միջոցառումների մաս:

Հարկ է նշել նաև, որ ողջ աշխարհում մեծ ուշադրության է արժանանում անվասայլակով բասկետբոլի զազարցումը, որը հնարավորություն է տալիս տարբեր աստիճանի հաշմանդամություն ունեցող անձանց մրցել բասկետբոլ մարզաձևով: Հայաստանում ակտիվորեն զործում է Հայաստանի անվասայլակով բասկետբոլի ֆեդերացիան, որը հանրակրթության ոլորտում խրախուսում է ներառական սպորտային կրթությունը բասկետբոլի միջոցով:



## Եզրակացություն

Բասկետբոլը կարողացել է ժողովրդականություն ձեռք բերել աշխարհի բոլոր անկյուններում: Այս տեսակի խաղերի տարածումը պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով, այդ թվում տարբեր շարժումների առկայությունը (քայլում և վազում). Մպորտային գործունեությունը բարենպաստ ազդեցություն է ունենում ամբողջ մարմնի վրա: Որոշ վարժություններ համարվում են բավականին օգտակար, ուստի դրանք առկա են թերապևտիկ ֆիզիկական դաստիարակության դասընթացների մեծ մասում և ավագ դպրոցների ուսումնական ծրագրերում:

Նմանատիպ վարժությունները կարող են բարելավել նյութափոխանակության գործընթացները և մարմնի բոլոր համակարգերի գործունեությունը: Խաղի գործընթացը կարող է իրականացվել ինչպես դահլիճում, այնպես էլ փողոցում գտնվող կայքում: Նման խաղը չի պահանջում թանկարժեք սարքավորումներ և ձևեր:

Այսպիսով, բասկետբոլի մի շարք տարրեր կարող են հաջողությամբ ներառվել ավագ դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ծրագրերում: Դրանից կարող են լինել գնդակի վարումը և նետումը էստաֆետային խաղերում, որոնք թույլ կտան ավագ դպրոցականներին կատարելագործել տեխնիկան՝ մոտեցնելով խաղային պայմաններին, և որոշել թե ինչ տեխնիկա կամ հնարք է պետք օգտագործել կոնկրետ այդ պահին:

Բասկետբոլը, որը հանդիսանում է դինամիկ խաղ, կարող է օգտագործվել ֆիզիկական կուլտուրայի հատուկ բժշկական խմբերի դասարաններում՝ այսպիսով խթանելով ներառական կրթությանը:

Ավագ դպրոցներում բասկետբոլի մասսայականությունն ապահովելու նպատակով կարելի է նաև կազմակերպել արտադասարանական բասկետբոլի խմբեր, որոնք պարբերաբար միմյանց հետ կմրցեն կես-դաշտով երեքը երեքի դեմ կազմակերպվող միջդասարանական առաջնություններում՝ ըստ բասկետբոլի հիմնարար կանոնների:

## Մատենագիտություն

1. Բասկետբոլ. տեղեկատու. Մ., 1993
2. Բասկետբոլ. Սրցույթի կանոններ. Մ., 1996:
3. Բասկետբոլ. Դասագիրք ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտների համար// Պոդ. Էդ. Յու.Մ.Պորտնովա. - Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1998 թ.
4. Բասկետբոլ. Դասագիրք ֆիզկուլտուրայի ավագ դպրոցների համար// Պոդ. Էդ. Մ.Պորտնովա. - Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1997 թ.
5. Վալտին Ա.Ի. «Մինի բասկետբոլ դպրոցում» .- Մ .: Կրթություն, 1996 թ.
6. Ջոն Ռ., Փայտե ժամանակակից բասկետբոլ.- Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1997 թ.
7. Կալաջյան, Ե. Շարժաշաղերի կիրառման մեթոդիկական բասկետբոլում ուսումնական ձեռնարկ. Ֆիզիկական կուլտուրային հայկական պետական ինստիտուտ, Երևան 2012
8. Բասկետբոլ. մեթոդական ցուցումներ ուսանողների համար. Ֆիզիկական կուլտուրային հայկական պետական ինստիտուտ
9. Դավթյան, Ե. «Հայաստանի Բասկետբոլի պատմությունը», Հայաստանի բասկետբոլի ֆեդերացիա, Երևան 2014
10. Ֆեյն, Ի.Ֆ., Արվիդաս Սաբոնիս, Ավելի արագ, քարձր և ուժեղ, ĖĖ Media 2012