

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱԴԱՄՅԱՆ ՄԱՐԻՆԵ ՅՈՒՐԻԿԻ
ԵՊԲՀ «Հերացի» ավագ դպրոց

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու
դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան

Երևան- 2023

Բովանդակություն

1. Ներածություն-----	3
2. Բասկետբոլի զագումն ու զարգացումը, խաղի կանոնները:-----	6
3. Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը:-----	11
4. Բասկետբոլ մարզախաղի տակտիկական հնարքների ուսուցումը:-----	14
5. Անվտանգության կանոնների պահպանումը բասկետբոլի դասերի ժամանակ:17	
6. Եզրակացություն -----	19
7. Օգտագործված գրականության ցանկ-----	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը հետաքրքիր, գրավիչ, աթլետիկ խաղ է, ֆիզիկական դաստիարակության արդյունավետ միջոց: Պատահական չէ, որ այն տարածված է դպրոցահասակ՝ հատկապես ավագ դպրոցի երեխաների շրջանում:

Բասկետբոլով զբաղվելով՝ զարգանում են աշակերտների ֆիզիկական ընդունակությունները, ինչպես նաև ուշադրությունը, հիշողությունը, մտածողությունը, տարածության զգացողությունը, կոորդինացիան և այլն:

Բասկետբոլում տեխնիկական ու տակտիկական գործողությունների բազմազանությունը և խաղային գործունեությունը նպաստում են աշակերտների կյանքին անհրաժեշտ ունակությունների և հմտությունների ձեռք բերմանը ինչպես նաև ֆիզիկական և բարոյականային որակների բազմակողմանի զարգացմանը:

Բասկետբոլ առարկայի ծրագիրը նախատեսում է մարզաձևի պատմության մասին անհրաժեշտ գիտելիքների, ինչպես նաև տեխնիկական հնարքների ուսուցումը ուսումնանառության տարիների ընթացքում: Գործնական պարապմունքների ընթացքում աշակերտները սովորում և կատարելագործում են խաղի հիմնական տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները, բարձրացնում են իրենց ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստությունը:

Բասկետբոլին հատուկ են բազմատեսակ շարժումներ՝ քայլք, վազք, ցատկեր, կանգառներ, նետումներ, փոխանցումներ, գնդակի վարում, որոնք կատարվում են մրցակցի հետ պայքարի մեջ: Այսպիսի բազմազան շարժումները նպաստում են նյութափոխանակության, օրգանիզմի բոլոր համակարգերի գործունեության բարելավմանը և ձևավորում են կոորդինացիան:

Բասկետբոլի պարապմունքները ուղղված են աշակերտների առողջության ամրապնդմանն ու ֆիզիկական զարգացմանը, նպաստում են արագաշարժության ճարպկության, դիմացկունության զարգացմանը: Բասկետբոլի պարապմունքների միջոցով կատարելագործվու են երեխաների շնչառական, սիրտ անոթային, տեսողական, նյարդային համակարգերի և հենաշարժիչ ապարատի գործունեությունը:

Բասկետբոլով զբաղվելով՝ զարգանում են դեռահասների ուշադրությունը, հիշողությունը, մտածողությունը, ընկալունակությունը, արագ կողմնորոշումը, տարածության զգացողությունը, կոորդինացիան: Բասկետբոլ խաղալով՝ նրանք ցուցաբերում են մարդու կյանքին անհրաժեշտ բոլոր ֆիզիկական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, արագաուժային, կոորդինացիոն ունակություններ, ճկունություն, ճարպկություն և դիմացկունություն:

Բասկետբոլն ունի ոչ միայն առողջարարական-հիգիենիկ, այլ նաև դաստիարակչական նշանակություն: Բասկետբոլով զբաղվելը օգնում է ձևավորել համառություն, համարձակություն, ազնվություն, վստահություն, նպատակասլացություն, կոլեկտիվիզմի զգացում: Այս առանձնահատկությունը կարևոր նշանակություն ունի բարեկամության և ընկերասիրության դասկիարակման գործում: Խաղալով և պարապելով մի թիմում՝ աշակերտները սովորում են հարգել և վստահել միմյանց, այստեղ գործում է մեկը բոլորի, բոլորը մեկի համար սկզբունքը:

Այսպիսով բասկետբոլը դրականորեն ազդում է դեռահասների ոչ միայն ֆիզիկական, այլ նաև բարոյահոգեբանական զարգացմանը:

Ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է նրա կազմակերպման մակարդակով: 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:

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻ ԾԱԳՈՒՄՆ ՈՒ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Բասկետբոլի ծննդավայրն ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթս նահանգի Սպինգֆիլդի քուլեջն է: 1891թ-ին քուլեջի անատոմիայի և ֆիզիոլագիայի ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթը կազմակերպեց իր կողմից մտածված նոր խաղի առաջին մրցամարտը: Որպես դպրոցի ֆուտբոլի մարզիչ, նրան հանաձնարարական տրվեց ստեղծել փակ դահլիճում անցկացվող հետաքրքիր խաղ, որով ուսանողները կարող են զբաղվել ձմռան ամիսներին:

Սկզբնական շրջանում գնդակները նետելու համար օգտագործվում էին դեղձի զամբյուղները, որոնք ամրացվում են փայտե ձողերի վրա: Այդ բարձրությունը այնքան ճշգրիտ էր, որ այն երբեք չփոխվեց:

Յուրաքանչյուր նետումից հետո գնդակը հանվում էր զամբյուղի միջից աստիճանի օգնությամբ: Քանի որ գնդակը նետվում էր զամբյուղի մեջ, խաղն անվանվեց «ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ»:

Առաջին մրցաշարում միշտ տոն էին տալիս Նեյսմիթի սաները, սակայն հետզհետե խաղը սիրվեց և տարածվեց ողջ երկրում:

1895-98թթ-ին առաջին անգամ զամբյուղները փոխարինվեցին երկաթյա օղակներով, խաղի կանոններում մտցվեցին տուգանային նետումներ, ստեղծվեցին գնդակի վարման կանոններ:

1892թ-ին մարմնամարզության ուսուցիչ Սմիտա Ջետա Բերենսոն- Էրբուտը առաջին անգամ կազմավորեց աղջիկների թիմ:

Բասկետբոլի տարածման հետ միասին զարգացավ և հարստացավ խաղի տեխնիկան և տակտիկան:

Հայտնվեցին գնդակի վարման և փոխանցումների նոր եղանակներ ու ձևեր: Խաղի տակտիկայում ի հայտ եկան հարձակման ու պաշտպանական անհատական, խմբային և թիմային գործողություններ:

1949թ-ին ստեղծվեց Ազգային բասկետբոլի պրոֆեսիոնալ ասոցացիան:

1950թ-ին տեղի ունեցավ տղամարդկանց աշխարհի առաջնությունը Արգենտինայում: Առաջին աշխարհի չեմպիոն դարձան արգենտինացիները:

1953թ-ին Չիլիում անցկացվեց կանանց աշխարհի առաջնությունը և առաջին չեմպիոնը դարձավ ԱՄՆ-ի կանանց թիմը:

Այսօր ԲՄՖ-ն համախմբում է 5 մայրցամաքների 160-ից ավելի երկրների բասկետբոլի ազգային ֆեդերացիաներ, որոնց միջոցով կազմակերպվում և անցկացվում են տարբեր խոշորագույն պաշտոնական միջոցառումներ:

Բասկետբոլի ծննդյան տարին Հայաստանում համարվում է 1925թ-ը: 1920-ական թթ.ին ստեղծված ամերիկյան որբանոցների դաստիարակները և զինվորները ազատ ժամերին բասկետբոլ էին խաղում: Այդ որբանոցներից մեկում իրենց գոյությունը պահպանած հայ երիտասարդներ Մուշեղ Մամիկոնյանը և Արամ ավանակյանը, տեսնելով և տարվելով այս խաղով, հետագայում դարձան Հայաստանում բասկետբոլի տարածման առաջին նախաձեռնողները:

Բասկետբոլը մասսայականացնելու նպատակով 1925-1926 թթ.-ին Գյումրիի «Խորարձառ» և Երևանի «26 կոմիսարների» այգիներու ստեղծվեցին առաջին բասկետբոլային մարզահրապարակները:

1926.-ին առաջին անգամ Հայաստանի բասկետբոլի թիմը Բաքվում մասնակցեց բասկետբոլի մարցաշարին:

1930թ.-ին Գյումրիում կազմավորվեց կանանց բասկետբոլի թիմը, որն իրավունք ստացավ մասնակցելու Անդրկովկասի երկաթուղիների առաջնության մրցումներին և գրավեց 2-րդ մրցանակային տեղը:

Մասնագիտական կադրերի պահանջից ելնելով՝ 1930թ.-ին ստեղծվեց ֆիզկուլտուրայի տեխնիկումը, իսկ 1940թ.-ին Հայկական ուսուցչական ինստիտուտին կից գործեց նաև ֆիզիկական դաստիարակության ֆակուլտետը:

Հայաստանի բասկետբոլը համամիութենական ճանաչում ստացավ 1946թ.-ին: Երևանի «Դինամո» մարզական ընկերության տղամարդկանց և կանանց հավաքական թիմերը իրավունք նվաճեցին մասնակցելու ԽՍՀՄ բասկետբոլի առաջնությանը:

1952թ.-ին Երևանում մեկնարկեց ԽՍՀՄ բասկետբոլի հերթական առաջնությունը. որտեղ ՖԻՄԱ-ի տղամարդկանց հավաքականը գրավեց 8-րդ տեղը:

1975-1976 թթ.ին ՖԻՄԱ տղամարդկանց հավաքականը իրավունք ստացավ մասնակցելու ԽՍՀՄ բասկետբոլի բարձրագույն խմբի առաջնությանը:

1985թ.ին Աբովյան «Հատիս» բասկետբոլի կանանց թիմը իրավունք նվաճեց մասնակցելու ԽՍՀՄ բասկետբոլի բարձրագույն խմբի առաջնության մրցումներին, իսկ 1988թ.ին դարձավ ԽՍՀՄ գավաթի գավաթակիր:

1956-1983թթ.-ին ՀՀ տղամարդկանց և կանաց բասկետբոլի հավաքական թիմերը անընդմեջ մասնակցել են ԽՍՀՄ ժողովուրդների սպարտակիադաններին:

ԽՍՀՄ փլուզումից հետո վերակառուցվեցին աշխատանքները նաև բասկետբոլի ոլորտում: Բավականին աշխուժացել և ընդլայնվել է ՀՀ բասկետբոլի ֆեդերացիայի գործունեությունը, որի ուժերով անց են կացվում տարբեր տարիքային մրցումներ, մրցաշարեր, ՀՀ բասկետբոլի առաջնություն:

2009-2010թթ.-ին կրկին վերածնունդ ապրեց Հարաստանի «Հատիս» կանանց բասկետբոլի ակումբը, որը մասնակցելով և հաղթելով Եվրոպայի կանանց գավաթի առաջնության նախընտրական փուլում, հասավ 1/8 եզրափակիչ:

2010թ.-ի հուլիսիսի Հայաստանում անցկացվեցին Եվրոպայի կանանց C դիվիզիոնի անցումային խաղերը, որտեղ Հայաստանի ազգային հավաքական թիմը գրավեց 2-րդ պատվավոր տեղը, և իրավունք նվաճեց մասնակցելու B դիվիզիոնի խաղերին: Այդ մրցումներն անցնում էին լեփ լեցուն դահլիճներում, և նկատվում էր, որ ամբողջ Հայաստանը շնչում էր բասկետբոլով:

Բասկետբոլ խաղի կանոնները

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

Խաղի՝ այժմ գործող հիմնական կանոններն են՝

- 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:
- Գնդակը կարող է փոխանցել բոլոր ուղղություններով մեկ կամ երկու ձեռքով:
- 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:
- Խաղի տևողությունը 4x10 րոպե, և երկու 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 40 րոպեների ընթացքում ավելի շատ արդյունավետ նետում կատարած թիմը ճանաչվում է հաղթող: Հավասարության դեպքում ավելացվում է լրացուցիչ ժամանակ՝ որոշելու հաղթող կողմին:
- 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 մրցակցի կիսադաշտ, ապա իրավունք չունի ետ վերադառնալ իր սեփական կիսադաշտ, իսկ հարձակումն սկսելուց հետո պետք է 8 վայրկյանից ավելի չմնա սեփական կիսադաշտում:
- Թիմերից յուրաքանչյուրը բացի մեկնարկային 5 խաղացողներից ունի նաև պահեստայիններ, որոնց մարզիչները կարող են խաղահրապարակ մտցնել ցանկացած ժամանակ՝ առանց սահմանափակումների:
- 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:

Խաղադաշտ

Խաղում են 28x15 մետր չափերի հարթ, ուղղանկյուն հրապարակում, որի դիմային կողմերում գտնվում են հենարաններին ամրացված զամբյուղները: Օղակի բարձրությունն է 3մ 05սմ:

Գնդակ

Խաղի համար օգտագործվող գնդակի շրջագիծը 75-78 սմ է, իսկ զանգվածը՝ 550-650 գրամ: Այն ավելի մեծ ու ավելի ծանր է, քան վոլեյբոլի և ֆուտբոլի գնդակները:



Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական հնարքների ուսուցումը:

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: Տեխնիկական հնարքների տիրապետումը սկսվում է առաջին

դասերից և չի դադարում ամբողջ կատարելագործման շրջանի ընթացքում: Աշակերտներին պետք է սովորեցնել հետևյալ կարևոր պահերը.

1. Ճիշտ կատարել յուրաքնչյուր հնարք առանձին,
2. Համակցել հնարքները իրար հետ,
3. Հնարքները համակցել ավելացնելով գնդակը,
4. Հնարքները կատարել շարժումների հնարավոր առավելագույն արագությամբ:

Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է՝ ծնկներում ծավված, 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 պարզաձև, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բուֆ 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 ծավալած 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 ծավալում 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, 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 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 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:

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

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 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 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 հարձակման» ձևով, այսինքն, նախապես չմշակված որևէ գործողություն:

Ազատ հարձակման տակտիկան:

Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: << Ազատ հարձակում >> 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, ափերով դեպի դուրս, ոտքերը ծավված ծնկահողում: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս:

Միջին պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանի մեկ ոտքը դրվում է առաջ, ծնկահողում ծալված, 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 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:

Սահմանային պաշտպանության էությունն այն է, որ թիմի յուրաքանչյուր խաղացող պաշտպանում է որոշակի գոտի (զոնա)՝ հակազդելով ցանկացած մրցակցին, ով կհայտնվի այդ գոտում:

Խառը պաշտպանություն- այստեղ զուգորդվում են պաշտպանական գործողությունների երկու սկզբունքները: Թիմի որոշ խաղացողներ անհատական են պաշտպանվում, իսկ մանացածը սահմանային: դա կախված է նրանից թե ինչ խնդիր է լուծում թիմը:

Անվտանգության կանոնների պահպանումը բասկետբոլի դասերի ժամանակ

Վնասվածքների կանխարգելման ընդհանուր կանոններ շարժական և սպորտային խաղերի դասաժամերին

1. Ունենալ տվյալ գործունեությանը համապատասխան համազգեստ
+ 15 ° C -ից բարձր ջերմաստիճանի դեպքում՝ կարճ համազգեստ, սպորտային կոշիկ
+ 15 ° C-ից ցածր ջերմաստիճանի դեպքում՝ սպորտային համազգեստ, սպորտային կոշիկ
2. Վարժություններ, հանձնարարություններ և այլն կատարելու և ցուցադրելու, պատմելու և բացատրելու ժամանակ լինել չափազանց ուշադիր և կենտրոնացած:
3. Գիտակցված և ինտենսիվորեն կատարել նախավարժանք, իմիտացիոն և հատուկ վարժություններ:
4. Առանց ուսուցչի թույլտվության չսկսել վարժությունները և հանձնարարությունները:
5. Չթուլանալ և չշեղվել վարժություններ և հանձնարարություններ կատարելիս:
6. Չսկսել վարժությունը կամ առաջադրանքը, առանց դրա կատարման տեխնիկայի հատկությունները ճշգրիտ պատկերացնելու:
7. Անհրաժեշտության դեպքում դասընկերներին ցուցաբերել անհրաժեշտ օգնություն:
8. Դասից առաջ հանել ցանկացած զարդ, որը կարող է վնասվածք պատճառել:
9. Երկար մազերը պետք է լինեն կապված կամ հյուսվեն:
10. Եղունգները պետք է լինեն կարճ կտրված:
11. Ակնոցները պետք է լինեն առաձգական և ունենան եղջրային եզրեր:
12. Գնդակը խաղացողների ոտքերին չնետել: Բոլոր ուսումնական խաղերը իրականացնել տվյալ կանոններին համապատասխան:

13. Չփոխանցել և չնետել գնդակը ոտքով:

14. Խստորեն պահպանել կարգապահություն, հետևել ուսուցչի բոլոր պահանջներին և ցուցումներին:

15. Չխախտել ուսուցչի կողմից սահմանված դասի կազմակերպումը:

16. Բոլոր ուսումնական խաղերը իրականացնել տվյալ կանոններին համապատասխան:

Անմիջապես տեղեկացնել ուսուցչին եթե դուք կամ ձեր ընկերը վնասվածք էք ստացել կամ վատ եք զգում:

Բասկետբոլի դասերին ուսուցիչը պետք է հետևի, որ աշակերտները

- Գլուխը կախ վարում չկատարեն
- Չբախվեն իրար, տեսնեն իրենց ընկերներին և հակառակորդներին
- Մեջքով իրար չհրեն և մեջքի ետևից գնդակ չխլեն
- Գնդակը ընդունելիս մատները ընդառաջ չտանեն
- Խաղընկերոջ մեջքին փոխանցում չկատարեն
- Պարապմունքի ժամանակ չկանգնեն օղակի տակ, երբ նետումներ են կատարվում
- Ոտքով չխանգարել
- Արմունկով չհրեն
- Արգելափակումներ չանեն
- Ձեռքերով չհրեն
- Մոտ տարածությունից կտրուկ փոխանցումներ չկատարեն:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը թիմային խաղ է, որտեղ յուրաքանչյուր խաղացողի գործողություն 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 ավագ դպրոցներում 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, 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: Բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կատարելագործման համար, բացի գործնական դասերից, արդյունավետ միջոցներ են նաև տարբեր տեսանյութերի դիտումները: Ավագ դպրոցներում կարևոր են նաև ներդպրոցական բասկետբոլի առաջնությունների կազմակերպումը, որոնք ավելի մեծ հետաքրքրություն կառաջացնի աշակերտների մոտ մարզախաղի հանդեպ: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հ.Հ. Մելքոնյան, «Մարզախաղեր Խաղի կանոնները», 2007
2. Ե. Դավթյան, Բասկետբոլ, Երևան, 2009
3. Խ.Ա Թևոսյան, Մ. Յու. Ադամյան Բասկետբոլ բուհերի ուսանողների համար, Երևան, Լինգվա, 2013
4. Ю.М. Портнов Баскетбол – Москва, Вир принт, 1997
5. Д. И. Нестеровский, Баскетбол, Теория и методика обучения, Москва, Academia, 2006