

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍԱՀԱԿՅԱՆ ԼՈՒՍԻՆԵ ԱՐԱԻԿԻ

Հայաստանիում «Եվրոպական դպրոց» վարժարան

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ  
ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Ղեկավար՝ Յուրա Գրիգորյան

Երևան 2023

## **ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻ ԾԱԳՈՒՄԸ և ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ .....	3
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ .....	5
ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ .....	5
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ.....	7
ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐ .....	12
ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ .....	16
ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ ԵՎ ԾՐԱԳԻՐ .....	19
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ .....	20

## **ԲԱՍԿԵՏՐՈՒԻ ԾԱԳՈՒՄԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ**

Բասկետբոլը աշխարհում ամենատարածված մարզախաղերից մեկն է: Միջազգային սիրողական բասկետբոլի ֆեդերացիայի (FIBA) տվյալներով աշխարհում բասկետբոլով զբաղվում են ավելի քան 250 մլն. մարդ: Խաղն աչքի է ընկնում իր լարվածությամբ, խաղացողներից պահանջվում է տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական և ֆիզիկական մեծ պատրաստություն:

Բասկետբոլ խաղը հնարվել է 1891 թ.-ին՝ Ամերիկայի Միացյալ Նահանգների 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: Խաղի հիմնական սկզբունքն էր միավորներ նվաճել ճարպկությամբ, այլ ոչ թե ուժով:

Առաջին խաղը հանդիսականների ներկայությամբ անցկացվել է 1892թ. մարտի 2-ին, Սպրինգֆիլդի քոլեջում, ուսանողների և դասախոսների միջև: Նույն տարում մետաղյա լարերից պատրաստվեցին զամբյուղներ, որոնք փոխարինեցին Նեյսմիթի դեղձի զամբյուղներին: Ամերիկայից բասկետբոլը տարածվեց արևելյան երկրներ՝ Ճապոնիա, Չինաստան, Ֆիլիպիններ (1891-1918):

Դահլիճի բարձրությունը պետք է լինի 7 մ-ից ոչ պակաս: Տուգանային նետման հրապարակը կազմված է 2 կիսաշրջաններից, յուրաքանչյուրը 1,80 մ շառավղով, որոնց կենտրոնը գտնվում է տուգանային գծի ճիշտ կենտրոնում:

Տուգանային գծի երկարությունը 3,60 մ է, իսկ հեռավորությունը դիմային գծից՝ 5,80 մ:

Երեք միավորի նետման հրապարակը սահմանափակող գիծը տարվում է 6,25 մ շառավիղ ունեցող աղեղով, որը հատվում է դիմային գծի հետ:

Օղակներն ամրացվում են հատակից 3.05 մ բարձրության վրա: Գնդակը պետք է լինի կլոր, նարնջագույն, պատրաստված կաշվից կամ դրան փոխարինող նյութերից, նվազագույնը 0,75 մ շրջանագծով, կշռի 567-650 գր:

Բասկետբոլի ծննդյան տարին Հայաստանում համարվում է 1925 թվականը, այդ գործում մեծ ներդրում ունի Մ. Մամիկոնյանը: 1925թ. Լենինականում կազմավորվեց առաջին կանանց թիմը: Բասկետբոլի թիմեր ստեղծվեցին Երևանում, Լենինականում, Կիրովականում, Դիլիջանում:

## **1. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ**

Տեխնիկան առանձին հնարքների օգտագործումն է խաղային որևէ խնդրի լուծման համար: Բասկետբոլի տեխնիկան բաժանվում է երեք մասի՝ հիմնական, հարձակողական և պաշտպանական:

Հիմնականը վազքն է, ցատկերը և տեղաշարժերը:

Պաշտպանողական տեխնիկական հնարքներն են՝ գնդակի փակումը նետման ժամանակ, գնդակի խլումը, անարդյունավետ նետումից հետո գնդակի տիրապետումը, գնդակը հակառակորդի ձեռքերի միջից դուրս հանումը և այլ:

Հարձակողական տեխնիկական հնարքներն են՝ գնդակի նետումներն օղակ, տուգանային նետումները, գնդակի ընդունումը և փոխանցումը, անարդյունավետ նետումից հետո գնդակի ավելացումը օղակ, գնդակի վարումը, հարձակողական խաբուսիկ հնարքները և այլն:

Տեխնիկական վատ պատրաստություն ունեցող բասկետբոլիստը չի կարող անսխալ և ճիշտ ժամանակին կատարել ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբակային կամ թիմային որևէ տակտիկական գործողություն:

## **ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ**

Խաղի ժամանակ բասկետբոլիստները հաճախ են կատարում վազք, ցատկեր, կանգառներ, հարձակումներ, առանց որի հնարավոր չէ պատկերացնել խաղը: Հարձակվողը պետք է ազատվի պաշտպանի հսկողությունից և դուրս գա ավելի հարմար դիրք՝ նետում կատարելու համար, պետք է կարողանա արագ փոխել վազքի ուղղությունը, տիրապետել օղակից ետ թռչող գնդակին, ցատկով նետումներ կատարել, նաև տիրապետել բարձր փոխանցվող գնդակներին, որի համար պետք է կարողանան արագ և բարձր ցատկել, ժամանակին և ճիշտ կանգառներ և դարձումներ կատարել:

**Քայլ** - տեղաշարժման այս ձևը, հատկապես վերջին տարիներին կատարվում է շատ քիչ, քանի որ պաշտպանությունը դարձել է ավելի ակտիվ և քայլերով հնարավոր չէ ազատվել պաշտպանից:

**Վազք**- Բասկետբոլում տեղաշարժման հիմնական ձևը համարվում է վազքը, այն կարող է լինել տարբեր՝ կարճ (մինչև 5 մ), միջին (մինչև 15 մ) և երկար (20-28մ): Վազքի ժամանակ հաճախ հարկ է լինում փոխել ուղղությունը, կատարել կանգառներ, փոխել արագությունը՝ դանդաղեցնել կամ արագացնել:

Պաշտպանից ազատվելու և շարժման ուղղությունը փոխելու համար հաճախակի կատարվում են արագ պոկումներ:

**Ցատկեր** – Ցատկերը հիմնականում կիրառվում են նետումներ կատարելիս, օղակից հետ թռչող գնդակներին և բարձրից եկող փոխանցումներին տիրապետելիս:

Ցատկերը լինում են ինչպես մեկ, այնպես էլ երկու ոտքով: Երկու ոտքով ցատկերը կատարվում են միջին և հեռու տարածություններից կատարվող նետումների ժամանակ, բարձրից թռչող գնդակներին տիրապետելիս և այլն: Երկու ոտքով ցատկերը կատարվում են ինչպես տեղից, այնպես էլ ընթացքից:

Մեկ ոտքով ցատկերը հիմնականում արվում են վահանի տակից կատարվող նետումներում:

Երկու ոտքով տեղից ցատկ կատարելու համար բասկետբոլիստը պետք է ոտքերը ծալի ծնկահոդում, գլուխը բարձրացնի վեր, ձեռքերը ծալված արմնկային հոդում, ոտքերի ու ձեռքերի օգնությամբ ցատկի վեր:

Ցատկելիս ձեռքերի վրա բարձրացումն անհրաժեշտ է գնդակին տիրապետելու կամ նետում կատարելու համար:

**Կանգառներ-** Կանգառները լինում են ցատկով և քայլով: Դրանք կարող են լինել գնդակով կամ առանց գնդակի: Խաղում հաճախ են օգտագործվում երկու ոտքով կանգառները: Կանգառները հիմնականում կատարվում են պաշտպանների ակտիվ գործողությունների ժամանակ: Կանգառները սկզբնական շրջանում ուսուցանում են առանց գնդակի, դանդաղ վազքից հետո և հատուկ ուշադրություն դարձնում, որպեսզի մարզիկն ավելորդ քայլ չկատարի: Կանգառներն ըստ շարժման ուղղության կարող են լինել առաջ կամ հետ: Առանց գնդակի կանգառներն ուսուցանելուց հետո, պետք է նույնը կատարել գնդակով:

**Դարձումներ** – Դարձումները հիմնականում կատարվում են պաշտպանի գործողությանը հակադարձելու համար: Գնդակով խաղացողը, երբ վերջացրել է գնդակի վարումը, դարձումներ է կատարում՝ աշխատելով թույլ չտալ պաշտպանին խլելու գնդակը: Դարձումների ուղղությունները կախված են պաշտպանի դիրքից և կարող են լինել տարբեր ուղղությունների՝ առաջ կամ հետ: Դարձումների ժամանակ հիմնականում ոտքը չպետք է կտրել հատակից:

## **ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ**

**Գնդակի բռնում** – Գնդակն անհրաժեշտ է բռնել լայն բացված մատներով, այնպես որ բութ մատները գտնվեն նրա հետևում, իսկ մնացած մատները պետք է պահեն գնդակն աջ և ձախ կողմերից:

Գնդակը բռնելիս հաճախ կատարվում են այնպիսի սխալներ ինչպիսիք են.

- Գնդակը բռնում են ափի ներսի մասով,
- Բութ մատները չեն գտնվում գնդակի հետևում,
- Արմունկները չափից ավել են կողմ տարածում:

**Գնդակի ընդունում** – Խաղում գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակից: Գնդակը պետք է ընդունել

ձեռքերն առաջ պարզաձ, մատները լայն բացված դիրքով: Այն ընդունվում է նաև մեկ ձեռքով:

Գնդակի ընդունման ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարվի տեղում, առանց պաշտպանի, ճիշտ տեխնիկան մշակելուց հետո պետք է անցնել այդ հնարքի ուսուցմանն արդեն պաշտպանի առկայությամբ և շարժման մեջ:

**Գնդակի փոխանցումը** - Գնդակի փոխանցումները բոլոր հարձակումների հիմքն են, նաև հանդիսանում են թիմային և խմբակային գործողությունների հիմք: Փոխանցման ժամանակ միշտ չէ, որ պետք է նայել խաղընկերոջը: Պետք է ուշադրություն դարձվի փոխանցման ձևին և բարձրությանը:

Խաղի ժամանակ հաճախ օգտագործվում են երկու ձեռքով գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ներքևից կողքից և այլ փոխանցումներ: Բոլոր փոխանցումների 38,6% կազմում է *երկու ձեռքով կրծքից փոխանցումը*: Փոխանցման այս ձևը կարող է լինել տեղից, շարժման մեջ և ցատկով: Գնդակի փոխանցման նախապատրաստական փուլը կազմում է մոտ 0,08 վրկ:

*Երկու ձեռքով գլխի վրայից գնդակի փոխանցումները* մեծամասամբ օգտագործվում են մոտ տարածության վրա փոխանցում կատարելիս, հատկապես սահմանային պաշտպանության դիմաց: Փոխանցելիս գնդակը պետք է գլխավերևում պահել այնպես, որպեսզի գնդակը լինի փոխանցողի տեսադաշտում և ուշադրություն դարձվի, որ այն հետ չտարվի:

*Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումները ներքևից* մեծամասամբ կատարվում են հակառակորդի ակտիվ պաշտպանության ժամանակ, հարձակման գոտում:

*Մեկ ձեռքով ներքևից փոխանցումը* կատարվում է ինչպես պաշտպանի, այնպես էլ առանց պաշտպանի առկայության:

*Մեկ ձեռքով ուսի վրայից փոխանցումը* կատարվում է աջ ձեռքով, աջ ուսագոտին գնում է հետ, ձեռքը տարվում է փոքր- ինչ կողմ:

*Մեկ ձեռքով կողքից գլխի վրայով փոխանցումն* օգտագործվում է քիչ, սակայն մարզումներում պետք է ուշադրություն դարձվի տեխնիկական այս հնարքի ուսուցմանը,

քանի որ այն օգտագործվում է հարձակումների ժամանակ, երբ այն անակնկալ և անսպասելի կլինի պաշտպանի համար:

Մեկ ձեռքով մեջքի հետևից փոխանցումը հաճախ օգտագործվում է տուգանային հրապարակի ներսում արագ ճեղքումներից հետո, երբ պաշտպանները խանգարում են նետում կատարել: Փոխանցումը մեծամասամբ հասցեագրվում է կենտրոնական բարձրահասակ խաղացողներին:

**Գնդակի վարում** - Թիմային հարձակման կարևորագույն միջոցներից մեկը վարումն է: Այն օգտագործվում է խաղի որոշակի մասերում: Վարումը օգտագործվում է նաև խաղի լարվածությունը իջեցնելու համար, երբ դա պահանջում է խաղի տակտիկան: Գնդակի վարումը պետք է կատարել հավասարապես և՛ ձախ, և՛ աջ ձեռքով: Վարումը պետք է կատարել այն դեպքում, երբ հնարավոր չէ փոխանցում կամ նետում կատարել:

Գնդակի վարումը միշտ պետք է կատարվի պաշտպանից հեռու ձեռքով: Վարման ժամանակ մարզիկը պետք է կարողանա արագ և ժամանակին փոխել վարման ընթացքը և ուղղությունը, գնդակն աջ ձեռքից տեղափոխել ձախ ձեռք, անցկացնել ոտքերի միջով և այլ:

Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո: Վարման ժամանակ նկատվում են այնպիսի սխալներ, ինչպիսիք են՝ հարված գնդակին դաստակով, բացի դաստակի և ձեռքի աշխատանքից ուսագոտու մասնակցությունը մեծ ամպլիտուդով, վարելիս հայացքի ուղղվածությունը դեպի գնդակը, վարում պաշտպանին մոտ ձեռքով, ճիշտ չեն օգտագործվում վարման տարբեր ձևերը խաղաղային տարբեր իրադրություններում:

Գնդակի վարում կատարողը պետք է իմանա՝

- Գլուխը պահել այնպես բարձր, որ գնդակը գտնվի նրա տեսադաշտում,
- Պաշտպանի առկայության դեպքում վարում կատարողի մարմինը պետք է լինի գնդակի և պաշտպանի միջև, որպեսզի թույլ չտա պաշտպանին խլել գնդակը,
- Երբեք պետք չէ գնդակը վարել, եթե այն կարելի է փոխանցել,



- Երբ վարումով գնում եք արագ հարձակման, գնդակը պետք է լինի ձեր առջևում, դուք պետք է վազեք գնդակի հետևից:

**Գնդակի նետում** - Խաղի հիմնական նպատակն է հակառակորդից ավելի շատ նետում կատարել զամբյուղի մեջ: Նետումները բասկետբոլում լինում են մեկ ձեռքով գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլ: Խաղում բոլորից շատ օգտագործվում է մեկ ձեռքով գլխի վրայից նետումը ցատկով, այս ձևով կատարվող նետումները կազմում են կատարված բոլոր նետումների մոտավորապես 67,2 %:

Խաղում նետումներ կարող են լինել՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով, կանգնած տեղից ցատկով և այլն: Նետումների արդյունավետության վրա մեծ ազդեցություն է ունենում մարզիկի ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստությունը: Մարզումներում նետումների արդյունավետության բարձրացման համար անհրաժեշտ է նետումները կատարել փոխելով նետման հեռավորությունը՝ հեռու, մոտիկ և միջին տարածություններից:

*Մեկ ձեռքով գլխի վրայից՝ ցատկով գնդակի նետման* ժամանակ մարզիկը ցատկում է երկու ոտքով, հնարավորինս բարձր, միաժամանակ երկու ձեռքով գնդակը բարձրացվում է գլխից վեր, ձախ ձեռքը հիմնականում օգնում է գնդակը գլխավերևում պահել: Գնդակը նետելիս աջ ձեռքը ուղղված պետք է լինի դեպի օղակը: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ նետման պահին նետում կատարող ձեռքի արմունկը շատ կողմ չտարվի, իսկ դաստակն ուղղված լինի դեպի օղակը և ծալված լինի դաստակային հողում: Նետման պահին մարմնի դիրքը պետք է լինի ուղիղ օղակի դիմաց, սակայն խաղում, կախված պաշտպանի դիրքից, կարող է որոշակի փոփոխության ենթարկվել: Խաղի ժամանակ մարզիկն ինքը պետք է ընտրի նետման պահը՝ համոզված լինելով դրա արդյունավետության վրա:

*Մեկ ձեռքով շարժման ժամանակ նետումը* հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո: Նետումներից առաջ ցանկալի է կատարել խաբբեր մարմնով, հայացքով, գլխի շարժումով, գնդակի տեղաշարժով և այլն:

*Մեկ ձեռքով ներքևից, շարժման մեջ* գնդակի նետումը նույնպես պետք է կատարել վահանին առավել մոտ տարածությունից: Գնդակը պետք է բռնել այնպես, որ նետելիս ձեռքի ասին ուղղվի դեպի վեր:

**Տուգանային նետում**- այս նետումը մյուսներից տարբերվում է նրանով, որ միշտ կատարվում է նույն տարածությունից և առանց պաշտպանի առկայության: Մարզումներում տուգանային նետման արդյունավետությունը բարձրացնելու համար, պարապունքը պետք է մոտեցնել խաղային իրադրությանը: Կարևոր է նաև մարզիկի հոգեբանական և ֆիզիկական պատրաստությունը:

### **ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐ**

Պաշտպանությունը հաղթանակի հասնելու լավագույն գրավականն է: Պաշտպանական գործողությունների ժամանակ շատ կարևոր է կանխագուշակել հարձակվողի գործողություններն առանց գնդակի և գնդակով:

*Գնդակով խաղացողի դիմաց* - Պաշտպանը պետք է գտնվի հարձակվողի և օղակի միջև: Պաշտպանի համար լավ կլինի, եթե խաղից առաջ իմանա հարձակվողի ուժեղ և թույլ կողմերը: Պաշտպանությունում ոտքերը չպետք է խաչվեն: Եթե խաղային իրադրությունը նպատակահարմար է գնդակը խլելու հարձակվողի ձեռքից, ապա պետք է փորձել այն:

*Պաշտպանություն գնդակով վարում կատարող հարձակվողի դիմաց* - Հարձակվողի և պաշտպանի միջև եղած հեռավորությունը կախված է հարձակվողի և պաշտպանի արագությունից. Պաշտպանն իր գործողություններով պետք է ստիպի, որպեսզի հարձակվողը գնդակը վարի «թույլ» ձեռքով: Գնդակը վարող հարձակվողը հատկապես վտանգավոր է վահանի մոտ:

*Պաշտպանություն առանց գնդակի հարձակվողի դիմաց* - Պաշտպանվելիս ամենակարևոր խնդիրն է թույլ չտալ մրցակցին մտնելու վտանգավոր գոտի՝ գնդակ ստանալու համար:

Մարզիկներից շատերը պաշտպանությունը հասկանում են միայն այն դեպքում, երբ հարձակվողը տիրապետում է գնդակին: Անհրաժեշտ է գնդակի նետումից

անմիջապես հետո կատարել դարձում, փակել հարձակվողի ճանապարհը դեպի վահան և ապա մասնակցել օղակից հետո թռչող գնդակի տիրապետմանը:

*Պաշտպանություն բարձրահասակ կենտրոնական խաղացողի դիմաց-* Պաշտպանի հիմնական խնդիրն է՝ թույլ չտալ կենտրոնական խաղացողին գնդակ ստանալ երեք վայրկյանի հրապարակում: Եթե կենտրոնական խաղացողը 3 մետրից մոտ է վահանին, ապա պետք է աշխատել գտնվել միշտ նրա առջևում և թույլ չտալ նրան գնդակ ստանալ:

*Պաշտպանություն գնդակ փոխանցողի և անցում կատարողի դիմաց-* Պաշտպանը պետք է միշտ պատրաստ լինի, որպեսզի հարձակվողը, փոխանցում կատարելուց հետո անցում չկատարի և նետման համար վտանգավոր գոտում գնդակ չստանա:

*Պաշտպանական գործողություն նետման ժամանակ-* Երբ գնդակով հարձակվողը գտնվում է նետման համար նպաստավոր գոտում, հարկ է պաշտպանվել այնպես, որպեսզի հարձակվողին թույլ չտան նետում կատարել: Ցատկը պաշտպանության ժամանակ պետք է լինի ուղիղ և ոչ-թե առաջ: Պաշտպանը պետք է ցատկ կատարի այն ժամանակ, երբ հարձակվողի ոտքերը պոկվել են հատակից:

*Կրկնակի պաշտպանություն* – Այսինքն երկու պաշտպանի միաժամանակյա գործողությունն է մեկ հարձակվողի դիմաց: Կրկնակի պաշտպանության ժամանակ մյուս երեք պաշտպանները պետք է թողնեն իրենց հարձակվողներին և պաշտպանվեն սահմանային պաշտպանության սկզբունքով:

*Պաշտպանությունն առաջակալումների ժամանակ-* Այս ժամանակ անհրաժեշտ է իմանալ հետևյալը՝ խաղացողներին պետք է փոխել շատ արագ, նրանց փոխելիս անհրաժեշտ է խոսել խաղընկերոջ հետ և այլն:

*Պաշտպանական գործողություններ օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելու համար-* Այստեղ շատ կարևոր է խաղացողի գործողություններն առանց գնդակի: Գնդակն օդում տիրապետելուց հետո, եթե այն հնարավոր չեղավ ուղղել դեպի օղակը, պետք է պատրաստ լինել գնդակով վայրէջքին: Վայրէջքից հետո անհրաժեշտ է խաբուսիկ հնարք կատարել նետում անելու համար:

«Մարդ-մարդու» կամ *անհատական պաշտպանություն*- Այս պաշտպանության ժամանակ միշտ պետք է լինել ակտիվ, թույլ չտալ հակառակորդին նետում կատարել, փոխանցել կամ անցնել վտանգավոր գոտի՝ գնդակ ստանալու համար:

*Պաշտպանություն թվային գերակշռության դեպքում*- Հարձակվողների թվային գերակշռության դեպքում անհրաժեշտ է նահանջել մինչև տուգանային հրապարակ, որտեղ հարձակվողների հնարավորությունները ավելի սահմանափակ են:

*Թիմային պաշտպանական գործողություններ*- Նման համակարգերը բասկետբոլում լինում են՝ սահմանային անհատական, մամլիչ ամբողջ դաշտով, սահմանային մամլիչ և խառը պաշտպանություն:

***Սահմանային պաշտպանություն***- Այս պաշտպանությունը օգտագործվում է այն ժամանակ, երբ՝ հակառակորդ թիմի առանձին խաղացողներ իրենց անհատական պաշտպանությամբ գերազանցում են պաշտպաններին; հակառակորդ թիմն ունի տեխնիկապես լավ պատրաստված բարձրահասակ կենտրոնական խաղացողներ; հակառակորդ թիմը չունի միջին և հեռու տարածություններից արդյունավետ նետում կատարող խաղացողներ և ամբողջ խաղը կառուցում է բարձրահասակ կենտրոնական խաղացողների վրա; թիմը զիջում է օղակից հետ թռչող գնդակների տիրապետմանը, ինչպես հարձակման, այնպես էլ՝ պաշտպանության ժամանակ; թիմի անդամները ստացել են մեծ թվով տուգանային զգուշացումներ; թիմն հաշվի մեջ ունի առավելություն և թիմի առաջատար խաղացողները հոգնած են:

***Անհատական պաշտպանություն*** – Սա հաճախ անվանվում է նաև ակտիվ պաշտպանություն: Այս 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, ուր գտնվում է գնդակով խաղացողը: Այս պաշտպանությունում հարձակվողները պաշտպաններից ազատվելու համար օգտագործում են առաջակալումներ:

***Մամլիչ պաշտպանություն***- Սա մենապայքար է պաշտպանի և հարձակվողի միջև: Այս պաշտպանության ժամանակ խաղացողներից պահանջվում է՝ հավատ

սեփական ուժերի նկատմամբ, բարձր ֆիզիկական և հոգեբանական պատրաստություն, կամային որակներ, ճիշտ կողմնորոշվել և արագ գնահատել խաղային իրադրությունը:

**Խառը պաշտպանություն**- Այս պաշտպանության ժամանակ կարող են երեք պաշտպաններ կանգնել տուգանային հրապարակի մոտ սահմանային պաշտպանության սկզբունքով, այսինքն՝ մեկը տուգանային գծի վրա, երկուսը տուգանային հրապարակի ներքևի ձախ և աջ կողմերում, իսկ մյուս երկուսը պաշտպանվեն անհատական պաշտպանության սկզբունքով:

Սահմանային մամլիչ պաշտպանությունը ևս ունի իր դրական և բացասական կողմերը: Սրա ժամանակ պաշտպանները պետք է աշխատեն ստիպել հարձակվողներին գնդակը վարել թույլ ձեռքով: Նման պաշտպանությունը հարկավոր է կազմակերպել շատ արագ, եթե ոչ հարձակվողները կարող են արագ փոխանցումներով գնդակը տեղափոխել հարձակման գոտի:

## 2. ՏԱԿՏԻՎԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Հարձակողական տակտիկական գործողությունները լինում են ինչպես անհատական, այնպես էլ՝ խմբային և թիմային:

**Անհատական տակտիկական գործողությունների** կատարման ժամանակ բասկետբոլիստն իրագործում է որևէ խաղային գործողություն առանց խաղընկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողությունների իրագործմանը: Հարձակողական տակտիկական գործողություններն իրագործելու համար անհրաժեշտ է տիրապետել բազմապիսի տեխնիկական հնարքների, ինչպես գնդակով, այնպես էլ առանց գնդակի:

**Թիմային տակտիկական գործողություններն** իրագործելու համար շատ կարևոր է ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային հարձակողական տակտիկական գործողությունների տիրապետումը:

**Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններ** կարելի է կատարել երկու, երեք և չորս խաղացողների միջև: Նման գործողություններ իրագործելու համար հաճախ հարձակվողներն օգտագործում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբքեր առանց գնդակի և գնդակով, առաջակալումներ և այլն: Հարձակողական խմբային գործողությունները կարող են լինել երեքը երկուսի դիմաց, երկուսը՝ մեկի, չորսը՝ երեքի կամ երկուսի դիմաց:

Թիմային տակտիկական գործողությունները հիմնականում օգտագործվում են հակառակորդի կազմակերպած պաշտպանությունը հաղթահարելու համար: Նման գործողություններ կատարելիս պետք չէ սահմանափակել առանձին խաղացողների անհատական տակտիկական գործողությունները: Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողությունները կարող են լինել ինչպես արագ հարձակման ձևով, այնպես էլ դիրքային պաշտպանության դիմաց: Դրանք օգտագործվում են ինչպես սահմանային, այնպես էլ անհատական, մամլիչ կամ խառը պաշտպանությունների դիմաց:

Թիմային գործողությունների նպատակը միշտ չէ, որ ուղղված է գնդակի նետում կատարելուն, շատ կարևոր է նաև գնդակի «սառեցումը», այսինքն՝ գնդակի տիրապետումը մինչև 24 վրկ:

**Արագ հարձակում-** Արագ հարձակումը հարձակողական տակտիկական կարևորագույն գործողություններից մեկն է: Այն կատարվում է հակառակորդի անարդյունավետ կամ արդյունավետ նետումից հետո գնդակին տիրապետելիս, գնդակի խլումից, անարդյունավետ տուգանային նետումներից հետո և այլն: Արագ հարձակման արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե որքան արագ թիմը պաշտպանությունից կանցնի հարձակման: Արագ հարձակումներում նետումների զգալի մասը կատարվում է օղակի տակից: Առաջակալումները կարելի է կատարել ինչպես տուգանային հարապարակի վերին մասում, այնպես էլ ներքևի՝ վահանին ավելի մոտ:

Արագ հարձակում կատարելու համար շատ կարևոր է առաջին փոխանցումը, որը հիմնականում կատարում են բարձրահասակ կենտրոնական խաղացողները՝ անարդյունավետ նետումից հետո գնդակին տիրապետելիս: Գնդակն անհրաժեշտ է փոխանցել խաղադաշտի կողային գծերից դեպի դաշտի կենտրոնական մաս մտնող խաղացողներին: Արագ հարձակման ուսուցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել տարբեր խաղային իրադրություններից կատարվող արագ հարձակումներին:

**Սահմանային պաշտպանության** դիմաց թիմային հարձակողական տակտիկական գործողությունների հիմնական խնդիրն է թվային գերակշռություն ստեղծել հակառակորդի պաշտպանության որևէ գոտում: Այս պաշտպանության դիմաց թիմային տակտիկական որևէ գործողություն կատարելիս պետք է հաշվի առնել ինչպես հարձակվողների, այնպես էլ պաշտպանների անհատական տեխնիկական և տակտիկական պատրաստությունը:

Թիմային տակտիկական գործողություններն անհրաժեշտ են նաև «**խառը**» **պաշտպանությունը** հաղթահարելու և գնդակը խաղի մեջ մտցնելու համար:

Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններն անհրաժեշտ են անհատական ակտիվ պաշտպանությունը հաղթահարելու համար:

**Մամլիչ կամ սահմանային մամլիչ պաշտպանության** դիմաց, եթե չօգտագործվի թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություն, ապա թիմը մեծ դժվարություն կկրի հաղթահարելու նման պաշտպանությունը, հատկապես պաշտպանական գոտուց գնդակը հարձակողական գոտի տեղափոխելիս:

Հարձակողական տակտիկական թիմային գործողությունները պետք է հիմնված լինեն հիմնականում խաղացողների անհատական տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության վրա:

Թիմային տակտիկական գործողությունները մշակելիս անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ փոխանցումների մեծ մասը կատարվեն դաշտի կենտրոնական գոտիով՝ կրկնակի պաշտպանությունից խուսափելու համար: Հարձակողական թիմային տակտիկական գործողությունների ուսուցման փուլը պետք է կատարել առանց պաշտպանի և ապա՝ պաշտպանների առկայությամբ:



## **ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ և ԾՐԱԳԻՐ**

Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, քայլով, վազքով, ցատկով, կից քայլերով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքից, երկու ձեռքով:

Ցատկով կանգառ: Քայլով կանգառ:

Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, քայլով և վազքով:

Գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով՝ տեղից:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից , քայլով և տեղերի փոփոխումով:

Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ վարումից հետո:

Գնդակի վարում՝ արագության և ուղղության փոփոխումով:

Գնդակի փոխանցում ուսի վրայից:

Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:

Գնդակի խլում: Տուգանային նետում:

Գնդակի փոխանցում տեղում և հանդիպակաց շարժման մեջ:

Գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հետցատկով:

Օղակից հետ թռչող գնդակի ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխի վրայից:

Խաղ պաշտպանությունում: Սահմանային պաշտպանություն:

Դիրքային հարձակում:

Խաղացողների փոխգործողությունները հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Երկկողմանի խաղ:

## **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ**

1. Յ. Գրիգորյան, Հ. Մինասյան, «Հանրակրթական դպրոցի Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր», 1-12-րդ դաս., 2007թ.
2. Եղիշե Դավթյան, «Բասկետբոլ», Երևան, 2009
3. Հ. Գաբրիելյան և ուրիշներ, «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման մեթոդիկան», Ուսուցչի ձեռնարկ, 2013թ.,