

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՄԿՐՏՉՅԱՆ ՎԱԽԹԱՆԳ ՇԱՐԱՄԻ

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ
ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Յ.ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ	5
2.ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ.....	8
3.ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐ	12
4.ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ	16
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	19
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ	20

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը աշխարհում ամենատարածված մարզախաղերից մեկն է: Միջազգային սիրողական բասկետբոլի ֆեդերացիայի (FIBA) տվյալներով աշխարհում բասկետբոլով զբաղվում են ավելի քան 250 մլն. մարդ: Իսաղն 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: Ջամբյուղների 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: Իսաղի 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:

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ. Բասկետբոլ մարզախաղը համարվում է մասսայական մարզաձևերից մեկը և այն ավելի սիրելի ու դյուրըմբռնելի է միջին դպրոցում սովորողների համար: Աշխատանքն արդիական է այնքանով, որ համակողմանի պատկերացում է տալիս այս մարզաձևի կանոնների, տակտիկայի և տեխնիկայի մասին:

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՆՊԱՏԱԿՆ է միջին դպրոցում ձևավորել և ավելացնել հետաքրքրությունը այս մարզախաղի հանդեպ, քանի որ այն կոփում է և՛ ֆիզիկական, և՛ մտավոր ունակությունները:

1. ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

Տեխնիկական առանձին հնարքների օգտագործումն է խաղային որևէ խնդրի լուծման համար: Բասկետբոլի տեխնիկական 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 օդակ, տուգանային նետումները, գնդակի ընդունումը և փոխանցումը, անարդյունավետ նետումից հետո գնդակի ավելացումը օդակ, 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:

1.1 ՏԵՂԱՇԱՐՎԵՐԻ 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 օդակից 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 ծնկահողում, գլուխը բարձրացնի վեր, ձեռքերը ծալված արմնկային հողում, 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:

2. 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 պարզած, 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 օդակը: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որ նետման պահին նետում կատարող ձեռքի արմունկը շատ կողմ չտարվի, իսկ դաստակն ուղղված լինի դեպի օդակը 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 նեղումը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո: նետումներից առաջ ցանկալի է կատարել խաբքեր 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 ասիս 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:

3. 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 նեյման 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 հեյթ թոչոզ 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:

4.ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ 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 խաղաղաշտի 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:

ԵՋՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտական աշխատանքը կատարելիս օգտվել եմ դպրոցում առկա ուսումնական ձեռնարկներից և համացանցում առկա հասանելի նյութերից, ինչպես նաև արտացոլել եմ սեփական փորձը: Բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումն իրականացվում է և տեսալսողական և գործնական կիրառման տարբերակներով: Տեսալսողական տարբերակում կիրառվում է տեսաֆիլմերի և ուսուցչի կողմից ցուցադրման եղանակներով: Գործնական տարբերակում տեխնիկական եւ տակտիկական հնարքների ուսուցումը իրականացվում է գործնական պարապմունքների և մրցույթների ընթացքում: Տեսաֆիլմերի, ուսուցչի կողմից ցուցադրման, ինչպես նաև գործնական պարապմունքների ժամանակ տեխնիկական և տակտիկական կիրառման մեթոդները բավականին հաջող հնարավոր է լինում կատարել դպրոցի պայմաններում: Որոշակի ներդպրոցական մրցումներ նույնպես կազմակերպվում է դպրոցի պայմաններում, բայց տեխնիկական եւ տակտիկական հնարքների ուսուցումը ավելի արդյունավետ դարձնելու համար բավականին մեծ խթան կհանդիսանա բասկետբոլային մրցումների ավելի շատ կազմակերպումը: Վերջինս նաև

հնարավորություն կընձեռի ի հայտ բերել լավագույն երեխաներին, որն էլ կնպաստի Հայաստանում բասկետբոլի զարգացմանը:

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.,