

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

(առարկա)

Թեմա՝ Ֆուտբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը

Կազմեց՝ Խաչատրյան Արա Էդուարդի
(անուն, ազգանուն, հայրանուն)

<< Օխտարի միջնակարգ դպրոց >> ՊՈԱԿ
(դպրոցի անվանումը)

Ղեկավար՝ Վարդան Ստեփանյան

<<Կապանի N2 ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ
(վերապատրաստող կազմակերպության անվանումը)

ԿԱՊԱՆ 2022

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

Խաչատրյան Արա Էդուարդի

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՆԱԳՐԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Բովանդակություն

Ներածություն-----	
Ծագում և զարգացում -----	1
Ավագ դպրոցի բասկետբոլի կրթական խնդիրները -----	3
Բասկետբոլի առաջին կանոնները -----	4
Բասկետբոլ մարզախաղի տեսությունը -----	5
Տեխնիկական պատրաստություն -----	9
Տակտիկական պատրաստություն -----	13
Բասկետբոլի ուսուցման մեթոդները -----	22
Գնահատում -----	23
Եզրակացություն-----	26
Օգտագործված գրականություն -----	27

Ներածություն

Բասկետբոլը (անգլ.՝ Basket-գամբյուղ և Ball-գնդակ բառերից) թիմային մարզաձև է, որը մտնում է օլիմպիական խաղերի ծրագրի մեջ: Միմյանց դեմ մրցում են երկու թիմ, յուրաքանչյուրում՝ 5 բասկետբոլիստ(ուհի): Խաղի նպատակը հակառակորդ թիմի գամբյուղի մեջ գնդակը նետելն է:

Ծագում և զարգացումը

Խաղը հիմնադրվել է 1891թ.-ին՝ ԱՄՆ Մասաչուսեթս նահանգի Սպրինգֆիլդի քուլեջի 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:

Նեյսմիթնընտրեցերկուդեղձիկոդովներ
մեխեցխաղահրապարակիպատշգամբին:

և

Զամբյուղների փարձրությունը թելադրվեց պատշգամբի փարձրությամբ:

Այս փարձրությունն այնքան ճիշտ էր,

որ այն երբեք չփոխվեց:

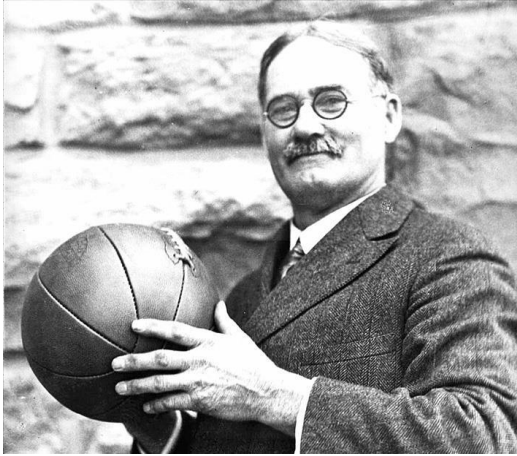
Առաջին խաղերը խաղացվել են ֆուտբոլի գնդակով,

և

յուրաքանչյուրն էտում իցի ետո գնդակը հանվել

է

զամբյուղի միջից ստիճանի ոգնությամբ:



Ավագդպրոցի բասկետբոլը թական խնդիրները

Կրթական հիմնական խնդիրներն են.

Հաղորդել տեղեկություններ՝

* բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և խաղի կանոնների վերաբերյալ,

* բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ,

* ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների կատարման հմտությունները,

* սովորեցնել լիքքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների կատարումը,

* մշակելարագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն,

* դաստիարակելփոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվությանկարողություններ,

* նպաստելմասնագիտականկիրառականֆիզիկականպատրաստվածությանը,

* տեսականտեղեկություններհաղորդելբասկետբոլմարզախաղիկանոնների, ծրագրայինպահանջների, դասերիընթացքումվնասվածքներիկանխարգելման և հիգիենիկկանոններիվերաբերյալ:

Խաղիառաջինկանոնները

Խաղիառաջինկանոններըտպագրվելեն «Եռանկյունի» ամսագրում 1892-ի հունվարին «Նորխաղ» վերնագրով:

Խաղիառաջին 13 կանոններնեին՝

Գնդակըկարող է ամենուղղությամբ՝ մեկկամերկուձեռքով:

Գնդակինչիկարելիհարվածելբռունցքով:

Խաղացողըչիկարողվազելգնդակով:

Գնդակըպետք է պահելմիայնձեռքերիմեջ. մարմինըչպետք է օգտագործել:

Զիթույլատրվումհենվելհակառակորդին, բռնել, գցելկամխփել:

Առաջինխախտումհաշվում է որպեստուգանք, երկրորդիդեպքումմարզիկըհեռացվում է մինչևմյուսարդյունավետնետումը, իսկեթեմիտումնավորտուգանք է կատարում՝ հեռացվում է խաղից:

Գնդակըկարող է փոխանցելբոլորուղղություններովմեկկամերկուձեռքով:

Եթեմիթիմըանընդմեջստանում է երեքտուգանք,

հակառակորդինհաշվումենմեկմիավոր:

Միավորենհաշվումայնժամանակ, երբգնդակընետվում և մնում է զամբյուղիմեջ:

Երբգնդակըխաղադաշտիցդուրս է գալիս, այնպետք է մտցվիխաղադաշտնույնտեղիցհինգվայրկյանիընթացքում:

Խաղավարներիցմեկըպետք է նշիբոլորտուզանքները և զգուշացնիմյուսխաղավարներին, եթեթիմըստացել է երեքանընդմեջտուզանք:

Խաղիտևողությունը4x10րոպե, և հինգրոպեընդմիջումերկուխաղակեսերիմիջև:

Խաղադաշտումգտնվողմրցավարըպետք է պահիխաղիհաշիվը, թեո՞րթիմինպետք է տալգնդակը, երբայնդուրս է եկելդաշտիսահմաններից:

Խաղի 30

րոպեներիընթացքումավելիշատարդյունավետնետումկատարածթիմըճանաչվում է հաղթող: Հավասարությանդեպքումավելացվում է

լրացուցիչժամանակ՝ որոշելուհաղթողկողմին: *Խաղադաշտը*

Խաղումեն 28x15 մետրչափերիհարթ, ուղղանկյունհրապարակում, որիդիմայինկողմերումգտնվումենհենարաններիսամրացվածգամբյուղները:



ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բասկետբոլմարզախաղիուսուցումնիրմեջներառում է.

1. Տեսականպատրաստությունը,

որիմիջոցովսովորողներըծանոթանումենբասկետբոլմարզախաղիհիմնականհասկացություններին, գիտելիքներենձեռքբերումխաղիկանոններիվերաբերյալ:

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 հնարքներին սուցումը.

*Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

*Գնդակի տիրապետման տեխնիկա.

- գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքերով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:
- Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,
- Գնդակին տումներ օղակի (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:

Գնդակը

Բասկետբոլի գնդակ

Խաղի համար օգտագործվող գնդակի շրջագիծը 75-78 սմ է, իսկ զանգվածը՝ 600-650 գրամ: Այն ավելի մեծում ավելի ծանր է, քան վոլեյբոլի և ֆուտբոլի գնդակները:

Խաղի կանոնները

Թիմերի յուրաքանչյուրը բացի մեկն արկային 5

խաղացողներից ունին անպահեստայիններ,

որոնց մարզիչները կարող են խաղահրապարակ մտնել ցանկացած ժամանակ:

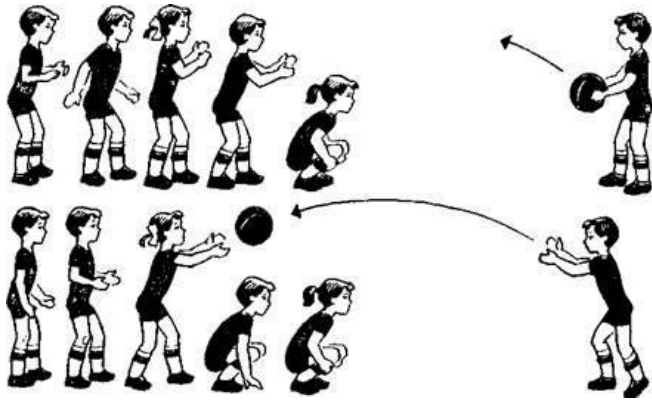
Բասկետբոլի խաղը բաղկացած է 2 խաղակեսից, որոնցից յուրաքանչյուրն էլ՝ 2

քառորդից: Մի քառորդը տևում է 10-12 րոպե,

օրինակ Միացյալ Նահանգներում՝ Բասկետբոլի ազգային ասոցիացիայում խաղում են չոր

ս 12 թույլանոցքառորդներ, իսկ Եվրոպայում և աշխարհի մյուս բոլոր երկրներում չորս 10 թույլանոցքառորդներ: Եթե գնդակը զամբյուղն է նետվում խաղալինի ընդհանուր ժամանակահատվածում է 2 միավոր, վեցմետրանոց գծից դուրս կատարված նետումից՝ 3 միավոր, իսկ տուգանային նետումից՝ 1 միավոր:

Եթե բասկետբոլի ստրունի բավականին բարձր հասակ և ատլետիզմ, ապա նակարող է գնդակը մխրձել լողակի մեջ, որը կոչվում է դանկկամ սլեմդանկ: Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում մեզրագծից: Թիմերի ցուրաքանչյուրը 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 հակառակորդի կիսադաշտ, ապա իրավունք չունի նետվերադառնալ իր սեփական կիսադաշտ: Գնդակի նրբունցքով կամ ոտքով հարվածել չի կարելի:



Բասկետբոլի ստանդերդի իրրերը

- Խաղարկող - սովորաբար թիմի ամենաարագ ավագ բասկետբոլիստն է, ով պետք է ճիշտ կազմակերպի հարձակումը և համոզված լինի, որ գնդակը ճիշտ ժամանակին և ճիշտ մարդու է փոխանցել:
- Պաշտպան - հարձակման ժամանակ կատարում է հեռահար նետումներ, իսկ պաշտպանության մեջ՝ փորձում է փակել հակառակորդի ավագույն խաղացողին:
- Թեթև հարձակվող - արագ կերպով փորձում է միավոր վաստակել, իսկ պաշտպանության մեջ կտիվոր են փնտրում և անդրադարձի ու խլման հնարավորությունները բաց չթողնել:

- Ծանրհարձակվող - փորձում է ավելի մոտից միավորբերել, իսկ պաշտպանության մեջ օդակիտակ է կանգնում կամ էլ փորձում հակառակորդի ծանրհարձակվողին պահել: Կենտրոնական - թիմի ամենախոշոր և ամենաբարձրահասակ բասկետբոլիստն է: Օգտագործում է իր ուժը միավորվա ստակելու համար:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է՝ ծնկներում ծավալած, աջ կամ ձախտքն առաջ և քիչ կողմ, մեջքն ուղիղ, գիուխը բարձր դրությունը: Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարվում են տեղաշարժեր՝ կիցքայլերով, կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ դրություններով: Կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ, դարձումներ, կանգառներ: Դարձումներ տեղում և շարժման մեջ՝ գնդակը ստանալուց հետո: Կանգառեր կուրքայլով և ցատկով:

Գնդակի վարում:

Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով: Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ձիշտ կեցվածքը նդունելուց հետո: Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է 3 տեսակի՝ ցածր, միջին, բարձր: Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ձեռքի բարձրությունից: Աջ ձեռքով գնդակը վարելիս հարմար է, որ աջ ոտը դրվի հետ, ձախտքն առաջ՝ ծնկահոդում ծավալած, աջ ձեռքը ծավալվի արմնկային հոդում, մարմինը քիչ թեքված լինի առաջ: Վարման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն գնդակով հարվածել հատակին, այլև հատակից հետևել գնդակին նդիմավորելով դաստակով. առաջինը գնդակին պետք է դիպչեն մատերը: Անհրաժեշտ է հիշել, որ վարման ժամանակ գնդակին պետք է հարվածել դաստակով : Վարումը պետք է ուսուցանել նախ տեղում, ապա քայլով, վազքով, վարման փոփոխումով և այլն:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակը ճիշտ ընդունելու համար և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծավալած, իրանը քիչ թեքված առաջ, իսկ գլուխը՝ բարձր: Գնդակը պետք է ընդունել ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բութ մատները գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է սահել ձեռքից: Գնդակն ընդունելիս նրան պետք է դիպչել նախ մատների ծայրերով: Գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակի և այլն:

Գնդակի ընդունման ու սուցումը 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 և այլն: Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումը կրծքից կատարվում է կանգնած դիրքով՝ փոխանցման ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջի խոտքի վրա, որը պետք է ծավալվի ինժնկահողում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում: Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որ պես զի 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 ծավալվում է: Փոխանցելիս աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակը բացթողնելու պահին ձեռքը բացվում է արմնկահողում, և գնդակը դաստակով փոխանցվում է խաղընկերոջը: Արագ, ճիշտ և երկար փոխանցման համար պետք է փոխանցման ժամանակ նույն խոտքի 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 նետումը կուձեռքով կրծքից կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակը բռնում են քերկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բռնում են ըզտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հիքումով կատարում են քնետում օղակին: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ շարժման ընթացքում: Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանի նմուտ տարածությունից , անցումներից հետո: Վահանի աջ կողմից աջ ձեռքով նետելիս, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է կատարում նետում օղակին: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից. առաջին քայլը պետք է կատարել թափավազքով, իսկ հրողոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հինարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օղակը: Ցատկի պահին գնդակը երկու ձեռքով բարձրացվում է մինչև ուսագոտի, դրանից հետո ձախ ձեռքը հեռացվում է գնդակից, իսկ աջ ձեռքով՝ գնդակը առաջ և վերտանելով, կատարվում է նետումը:

Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:

Գնդակի նետման ուսուցման ամրապնդման համար կարելի է օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

-Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:

-Գնդակի նետում գույզերով, յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո նետողը, պետք է գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը, որը կատարում է նույնը, իսկ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը:

-Գնդակի նետում գույզերով. 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 փոխվում են:

Գնդակի նետում եղյակներով. Խաղացողների ցմեկը կատարում է ետում, իսկ երկու խաղընկերները կատարում են փոխանցում:

- Գնդակի նետում եղյակներով, խաղընկերների ցմեկը փոխանցում ից հետո աշխատում է խանգարել նետողին, իսկ նետողը տարբեր հնարներ 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 ծալված, 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 աշարունակվում է բարձրանալ վեր առաջ և կատարում նետում: Նետումը պետք է կատարվի արմնկային հողի և դաստակի միջոցով: Նետման ժամանակ ոտքերով անհրաժեշտ է կատարել զսպանակային շարժում ձև կահողում և ապա, բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա, կատարվում է նետում:

ՏԱԿՏԻ ԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Որն իր մեջ ներառում է՝

1. Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային, դիրքային:
2. Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, թիմային:

Տեխնիկական հնարքների (տարրերի) և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին, մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները (արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն,

կոորդինացիա),

ինչպես նաև զարգացնում են տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու,

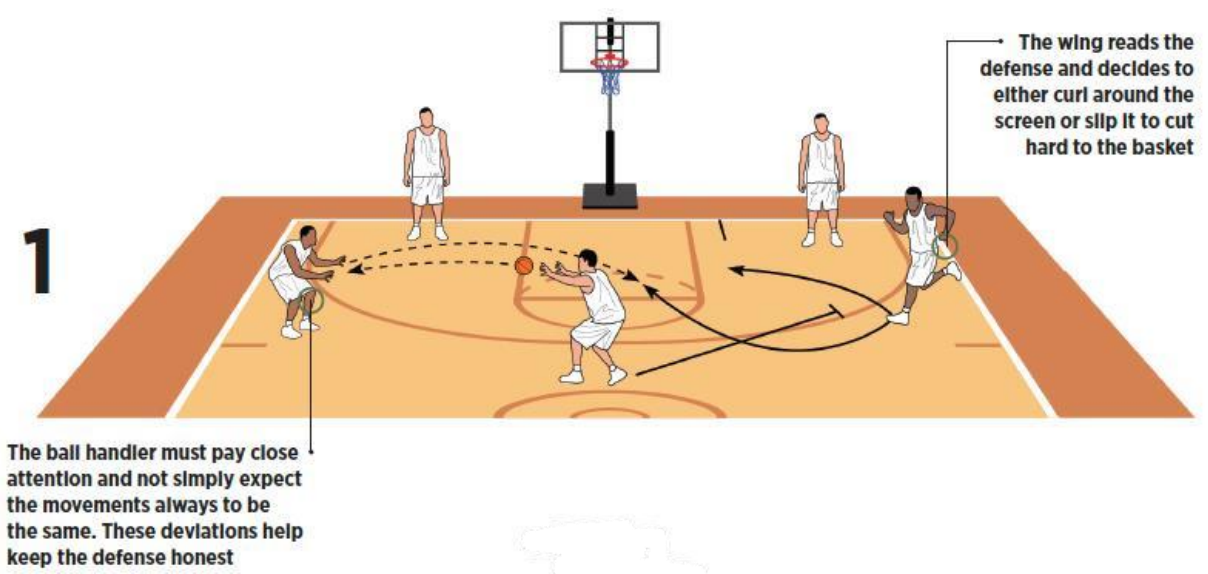
համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարների)

ուսուցումն անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից,

այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը,

տակտիկական գործողություններին, ապա նաև խաղի կանոններին:



Կատարելու րացված շարումների համակցումներ:

Հարձակողական տակտիկական գործողությունները ինչպես նաև հատկապես, խմբային և թիմային:

Անհատական տակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ սովորող իրագործում է որևէ խաղային գործողություն, առանց խաղը նկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողություններին:

Անհատական հարձակողական գործողությունների իրականացման համար կարևոր է գնդակի խաբբերի միջոցով, ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, կամ ակտիվ գործողություններով լարված պահել պաշտպանին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ խաղը նկեր շից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով

(խաբքովաջկամձախ), ապաարագանցնելովպաշտպանից՝ ստանալփոխանցումը և ներելօղակին: Խմբայինհարձակողականտակտիկականգործողություններկարելի է կատարելերկու, երեք, չորսխաղացողներմիջև: Այդգործողություններնիրագործելուհամարհաճախհարձակվողներըկատարումենգնդակիվարում, փոխանցում, խաբքերառանցգնդակի և գնդակով, շարժմանուղղությանփոփոխության և այլն:

Հարձակողականխմբայինգործողություններըկարողենլինել՝ երեքըերկուսիդիմաց, երկոջսըմեկիդիմաց, չորսըերեքիկամերկուսիդիմաց: Յուրաքանչյուրդեպքումհարձակվողներըպետքենիմանան, թեինչպեսիրագործենիրենցթվայինգերակշռությունըպաշտպաններինկատամբ: Թիմայինհարձակողականտակտիկականգործողություններըկարողենլինելինչպեսարագհարձակմանձևով, այնպեսէլդիրքայինպաշտպանությանդիմաց: Այդգործողություններիհիմքըինչպեսառանձինխաղացողներիանհատական, տեխնիկական, տակտիկականգործողությունները, այնպեսէլխմբայինգործողությունները:

Ազատհարձակմանտակտիկան:

Ազատհարձակմանժամանակխաղացողներիկողմիցօգտագործվումենիրենցանհատականտեխնիկական և տակտիկականհնարավորությունները: Խաղացողներըպետք է լավտիրապետենտեխնիկականհնարներին և նպատակահարմար է կատարելգնդակիերկարփոխանցումներ, օգտագործելառաջկալումները, գնդակըվարելմիայնխիստանհրաժեշտությանդեպքում:

Ազատհարձակմանժամանակգնդակովխաղացողինօգնելուհամարմյուսխաղընկերներ

ըպետք

է

իրենցանհատականգործողություններովօգնեննրանարդյունավետնետումկատարելու:

Պաշտպանականանհատականտակտիկականգործողություններուսուցանելիսկարևոր է սկզբնականշրջանումպաշտպանիճիշտկեցվածքիուսուցումը: Հատկապեսլուրջուշադրությունպետք է դարձնելպաշտպանիոտքերիդիրքին և աշխատանքին: Պաշտպանիոտքերըպետք է լինենուսերիցքիչլայնբացված, մարմիննուղիղ է, ծնկները՝ ծավված, գլուխը՝ բարձր: Պաշտպանիհիմնականկեցվածքըպայմանականորենկարելի է բաժանել 3 ձևի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածրկեցվածքումձեռքերըպետք է լինենգոտկատեղիցքիչհեռու, ավերովդեպիդուրս, ոտքերըծավվածծնկահողումձեռքնուղղված է դեպիգնդակը, իսկմյուսձեռքովխանգարում է մրցակցիփոխանցումը: Այսպաշտպանականկեցվածքըհիմնականումօգտագործվում է գնդակովխաղացողիդիմաց՝ նետմանհամարհարմարգոտում: Բարձրպաշտպանականկեցվածքումպաշտպանըբարձրանում է ոտնաթաթերիվրա, մեկձեռքըպետք է ուղղվածլինիդեպիգնդակը, իսկմյուսը՝ տարածածկողմ: Այսպաշտպանականկեցվածքնօգտագործվում է նետումներինխանգարելուհամար:

Գնդակիխում: Պաշտպանըպետք է գտնվիհարձակվողի և օղակիդիմաց: Նապետք է այնպիսիդիրքընտրի, որկարողանագտնվելհարձակվողիդիմաց և իրտեսադաշտումունենագնդակը: Եթեխաղայինիրադրությունընպատակահարմար է հարձակվողիձեռքիցգնդակըխլել, ապապետք է փորձելդա: Գնդակիխումանհամարգոյությունունենմիշարքտեխնկականհնարներ, որոնցիցկարելի է նշել.

-գնդակիխում՝ հարվածգնդակինվերիցվար,

-գնդակիխում՝ հարվածգնդակինվարիցվեր,

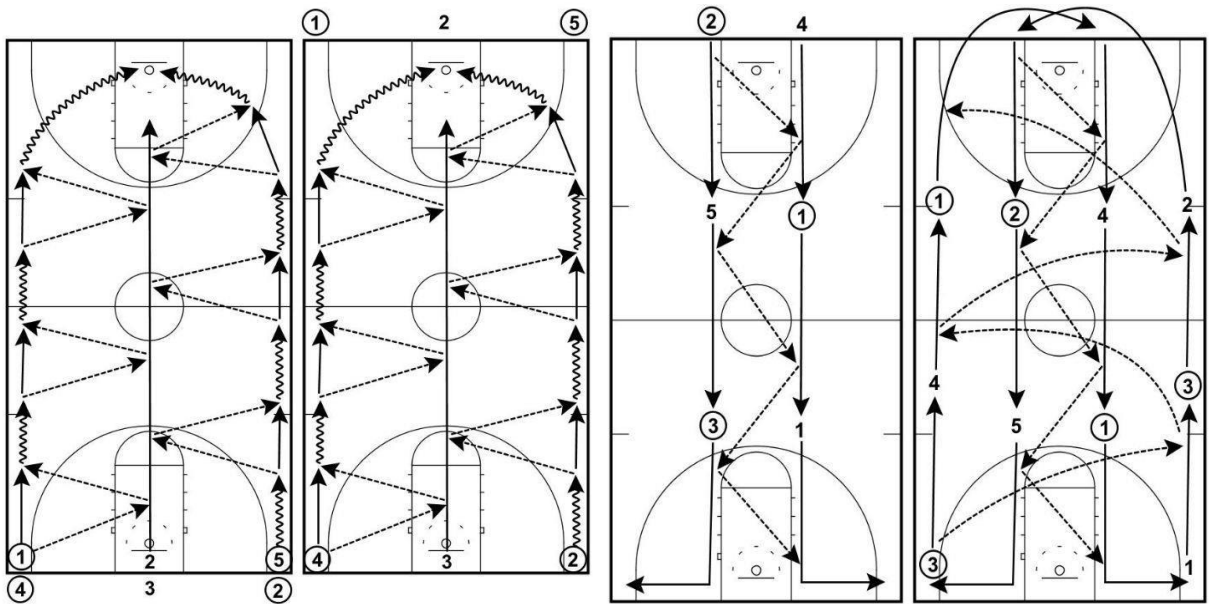
-գնդակիխում՝ երկուձեռքովբռնելովգնդակը, արագպատտելաջկամձախ և քաշելհանելմրցակցիձեռքից: Հարվածըգնդակիննպատակահարմար է կատարելոչթեափիներսիմասով, այլափիկողքով: Պաշտպանվելիսկարևորխնդիր է՝

թույլտալմրցակցինմտնելուվտանգավորգոտի՝ գնդակըստանալուհամար:
Անհրաժեշտ է միշտպատրաստլինելփոխանցվածգնդակըխլելու, դրահամարպետք
է կանխագուշակելփոխանցմանուղղությունը և
արագգնդակփոխանցվածկողմիտքովկատարելքայլառաջ և խլելգնդակը:
Եթեգնդակովհարձակվողըգտնվում է նետմանհամարնպաստավորգոտում, պետք է
թույլտալ, որնակատարինետում: Նետմանըխանգարելուհամարանհրաժեշտ է
առաջպարզաձևեռքմիշտբարձրպահել և ուղղելդեպիգնդակը:
Իսկեթեհարձակվողըկատարում է ցատկովնետում, ապապետք է
նրահետմիաժամանակցատկելինարավորինսբարձր, առջևիցկամհետևից.
Եթեուշացել է, անցնելհարձակվողիառջևը: Շատկարևոր է
նանխանգարելանցումկատարածհարձակվողիննետումկատարել,
եթենաարդենկատարել է քայլերը և գտնվում է օդում, պաշտպանըպետք է
հնարավորինսբարձրցատկի: Ցատկըպետք է լինիայնպես,
որօդումչդիպչիհարձակվողին, այլաջկամձախձեռքովդիպչիգնդակին:
Նպատակահարմար է՝
ձախկողմիցանցումկատարելհարձակվողիցատկիժամանակգնդակինդիպչելձախձեռք
ով, իսկաջկողմիցկատարողին՝ աջձեռքով:

Թիմայինպաշտպանություն: Բասկետբոլումթիմայինպաշտպանությունըլինում
է սահմանային, անհատական, մամլիչամբողջդաշտով և խառը: Անհա-
տականպաշտպանությունըհաճախանվանումեննանակտիվպաշտպանություն:
Անհատականպաշտպանությանժամանակհարձակմանգոտումգտնվողգնդակովխաղ
ացողիվրաճնշում է գործադրվումպաշտպանիկողմից,
իսկմյուսչորսպաշտպաններըպոտք է կարողանանժամանակին և
ճիշտտեղաշարժերկատարելհարձակմանայնկողմը, որտեղգտնվում է
գնդակովխաղացողը: Անհատական 89
պաշտպանությանժամանակպաշտպանիհիմնականխնդիրն
է՝
հարձակվողինթույլտալճիշտնետումկատարել և
միաժամանակկարողանալփոխօգնությանհասնելխաղընկերներին:

Երկկողմանի ուսումնական խաղ: Բասկետբոլը թիմային խաղ է,
 որտեղ յուրաքանչյուր թիմի աղացող իգործողությունը նպաստում է
 թիմի կոլեկտիվ հետաքրքրություններին և խաղացողների ցայահանջում է
 ինքնատիրապետում՝
 նպաստելով նաև սովորողների քարոյակամային հատկությունների
 (կարգապահություն, գիտակցականություն, նպատակաուղղվածություն,
 ակտիվություն և այլն) դաստիարակմանը:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ



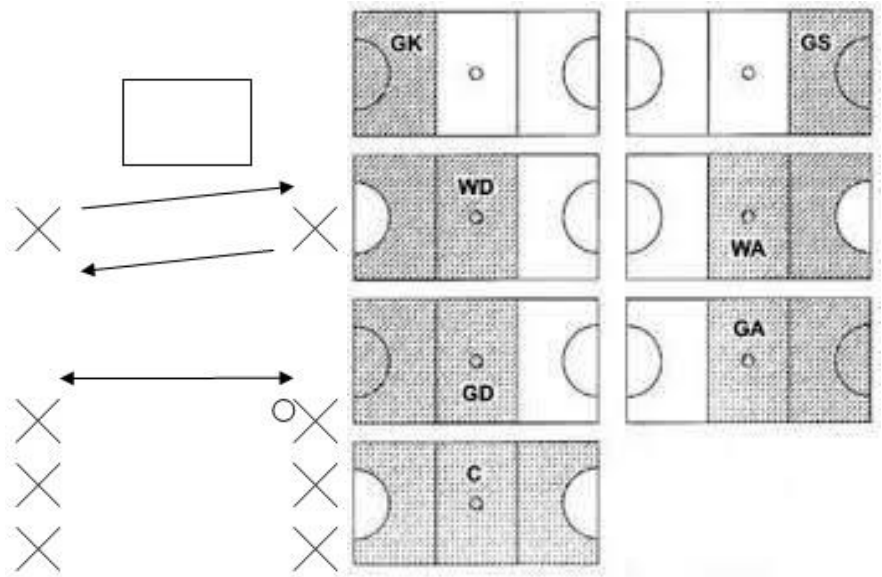




Рис. 73



Рис. 74



Рис. 50



Рис. 51



Բասկետբոլի իր սուցման մեթոդները

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ու սուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարներին՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացնում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները: Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են հոսքային, գնական, գործնական մեթոդներ: Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ու սուցման 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 է նաև շարժումների տեխնիկայի հղկմանը: Վարժությունների տարրերի յուրացման գործընթացի նախադրյալներն են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրայի ու սուցման անհրաժեշտ է հմտորեն կազմակերպել դասերը, օգտագործել առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքների բովանդակությունից և դպրոցականների անհատական առանձնահատկություններից: Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայից գնահատումը ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոցն է, որին պատակն է սովորողի գիտելիքների կարողությունների և հմտությունների տիրապետման աստիճանի ստուգումը և ուսման որակի վերահսկումը: Գնահատման միջոցով պարզվում է

սովորողի կողմից առարկայական չափորաշիջների և
 ծրագրի պահանջների կատարման առարկայական արդյունքները: Այնպես Է
 ծառայի մեկնպատակի՝ խթանի սովորողների ձգտմանը՝ բարելավելու և
 կատարելագործելու իրենց շարժողական հնարավորությունները:

Առաջադիմությունը գնահատվում է որակական և քանակական ցուցանիշներով.

*սովորողների կողմից ձեռք բերած համապատասխան
 գիտելիքների լիարժեքություն,

*Ֆիզիկական պատրաստվածություն,

*շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացման կայունություն,

*մատչելի ֆիզիկական վարժությունները ինքնուրույն կատարելու կարողություն
 (տնային հանձնարարությունների ձևով),

*ֆիզկուլտուրային-առողջարարական և մարզական միջոցառումների
 ակտիվ մասնակցություն

Ըստ ուսմանական ծրագրային նյութի բասկետբոլ մարզախաղի նյութը հետևյալն է՝ գնդակի
 վարումաջ և ձախձեռքով, քայլով և վազքով,

-գնդակի ընդունում, փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից քայլով և տեղերի փոփոխումով,

-գնդակի ընդունում շարժման մեջ երկու քայլով, ձեռքերի դրիքից,

-գնդակի նետում օդակի մեջ վարումից հետո,

-գնդակի փոխանցում ուսի վրայից տեղում և շարժման մեջ

-գնդակի խլում, տուգանային նետում, գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից տեղում
 և հանդիպակաց շարժման մեջ: Ավագ դպրոցում սովորողների գիտելիքները,
 կարողությունները և հմտությունները գնահատվում են 3 մակարդակով.

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
---------------------	----------------	----------------

<p>*Իմանաֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության պատանիների գինձառայությանն ախատրաստման գործում:</p> <p>*Իմանաբասկետբոլի ծագման և զարգացման մասին:</p> <p>Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել, և ընդունել լիազոր նկեր ոչակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններ:</p> <p>*Պատկերացում ունենան ետման տեխնիկայի վերաբերյալ երկու քայլով օղակի տակից:</p> <p>*Իմանաֆիզիկական վարժություններին ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները:</p> <p>*Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցներին վերաբերյալ:</p>	<p>*Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում միայն 2,3 և 8 շարքի, ընթացքում դարձումներ, կատարել, ընդհանուր զարգացնող վարժություններին համալիրներ: *Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոխական արագացումներով:</p> <p>*Կարողանա նետել մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախկողմերից:</p> <p>*Կարողանա կատարել տուգանային նետում, վահանից ետ շոշոկ գնդակի ընդունում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>*Կարողանա խաբկեր կատարել լուրջ անցյալ շտպանության ցատկով նետում կատարել հեռու տարածությունից:</p> <p>*Կարողանա խաղալ բասկետբոլի կանոններով:</p>	<p>*Արժևորել պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:</p> <p>*Կարողանա ինքնուրույն կատարել փոխանցում, նետում պասիվ դիմադրությամբ:</p> <p>*Վարման, թոխանցման, ընդունման և նետման համակցում հակառակորդի դիմադրությամբ:</p> <p>*Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողություններին կիրառում:</p> <p>*Կարողանա կարգապահ մարզախաղի ժամանակ կազմակերպվածություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում:</p> <p>*Կարողանա ցուցաբերել պատասխանատվություն, պատրաստակամություն, բարություն, հայրենասիրություն:</p> <p>*Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահատման հմտություններ:</p> <p>*Կարողանա խաղալ երկկողմանի լիարժեք բասկետբոլ:</p>
---	---	---

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլը տեխնիկական-

տակտիկական կարողություններ իր սուցումը պարտադիր պայման է սովորողների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար:

Առաջնահերթ սուցման պրոցեսը իր ուղղությունով և բեռնվածության աստիճանով պիտի համապատասխանի ծրագրով նախատեսված խնդիրներին:

Դասերի պլանավորման ընթացքում պիտի հաշվի առնվի տարիքային և ֆիզիկական հատկությունները սովորողների:

Գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս պնդել, որ տարիներ ընթացքում ձևավորված մեթոդական սուցման տակտիկան (հնարներ և շարժումներ) բասկետբոլի աղումունի միջարքերություններ: Լիարժեք սումնաիրված է ֆիզիկական ունակությունների համալիրը, բասկետբոլի հատկությունները և հնարավոր է, որ հենց դա է պատճառը որ սովորողները ի վիճակի չեն կատարել պահանջվող տակտիկական գործողությունները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆիզիկական կուլտուրա հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագրեր /Երևան 2009թ./
2. Դպրոցականների սպորտային դաստիարակության տեխնոլոգիան բասկետբոլմարզ աձևի հիմքով /Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2012թ./
3. Բուլիչովա Մ., բասկետբոլի տեխնիկական-տակտիկական հնարքների սուցում: