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

ԱՐՄԵՆՈՒՀԻ ՆԻԿՈԼԱՅԻ ԱՅՎԱԶՅԱՆ

ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական
գիտությունների թեկնածու,
դոցենտ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.Ներածություն

2.Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը միջին դպրոցում

3.Գնդակի վարման,ուսուցման և կատարելագործման վարժություններ

4.Գնդակի փոխանցման ուսուցման և կատարելագործման վարժություններ

5. Գնդակի նետման ուսուցման և կատարելագործման վարժություններ

6.Գնդակի վարման,փոխանցման,նետման կատարելագործման վարժություններ

7.Գնդակը խաղի մեջ մտնցելու վարժություններ դիմային գծից

8.Պաշտպանության ուսուցման և կատարելագործման վարժություններ

9.Եզրակացություն

10.Օգտագործված գրականություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ցանկացած մարզաձև չի կարող ապագա ունենալ,եթե չլինի ճիշտ և տեղին աշխատանք դպրոցահասակ երեխաների հետ,ովքեր նոր են ծանոթանում սպորտաձևի հետ:

Բասկետբոլ խաղը ինչպես բոլոր երկրներում այնպես էլ Հայաստանում ունի լայն տարածում,անհամեմատ աճել է բասկետբոլ խաղի նկատմամբ հետաքրքրությունը դպրոցահասակների մոտ,որն էլ իր հերթին նպաստում է մարզաձևի զարգացմանը:Ավելացել են տարիքային մրցումների քանակը թե՝ տղա և թե՝ աղջիկ երեխաների շրջանում,բասկետբոլով զբաղվում է շուրջ 6000 և ավել դպրոցահասակ երեխա:

Խաղը միջին դպրոցում ուսուցանվում է 5-12 րդ դասարաններում:

Մինչև խաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցանումը, աշակերտներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի հետ, պետք է պատմել խաղի ծագման և զարգացման մասին,խոսել խաղի կաննոններից այնուհետև անցնել մարզախաղի ուսուցմանը,որը իր մեջ ներառում է՝

1.գնդակի նետում

2.փոխանցում և ընդունում

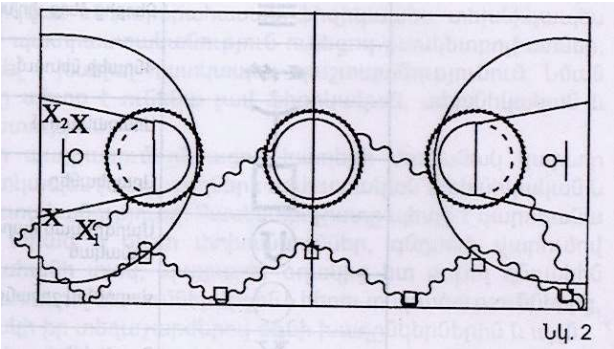
3.գնդակի վարում

Այս աշխատությունում ավելի կոնկրետ անդրադարձ է կատարվում բ/բ մարզվողի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման և կատարելագործման վերաբերյալ աշխատանքներին ըստ դասարանների և տարիքային խմբերի:

ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Գնդակի վարում:Միջին դասարանի աշակերտներին ծանոթացնել վարման տեխնիկայի հետ,ցուցադրել վարման ճիշտ տեխնիկան այնուհետև աշակերտներից յուրաքանչյուրին տալ մեկական գնդակ և հրահանգել տեղում կատարել վարումը,տեղում վարման տեխնիկային ծանոթանալուց հետո էստաֆետային վարժություններով կարելի է կատարելագործել Գնդակի վարումը;

Էստաֆետա 1.Գնդակի վարումով աշակերտը շրջանցում է տուգանային հրապարակների և խաղադաշտի կենտրոնական մասի շրջանագծերը, խաղադաշտի աջ կողմում դրված առարկաները և վերադառնում ետ:



Նկ. 2

Էստաֆետա 2.Գնդակով աշակերտը վարումով մոտենում է կենտրոնական գծին և կատարում փոխանցում դիմացի դիմային գծի մոտ կանգնած դասընկերոջը:

Էստաֆետա 3. Գնդակի վարումով աշակերտը մոտում է իր առջև դրված կանգնակին փոխում ձեռքը,այնուհետև մոտենում հաջորդ կանգնակին,նույն վարժությունը կատարում է մինչև կանգնակների ավարտը և վերադառնում:

Գնդակի վարման տեխնիկայի ուսուցման համար ավելի բարձր դասարաններում կարելի է կիրառել հետևյալ վարժությունները՝

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Վարման ժամանակ անհրաժեշտ է փոխել վարման ձեռքը:

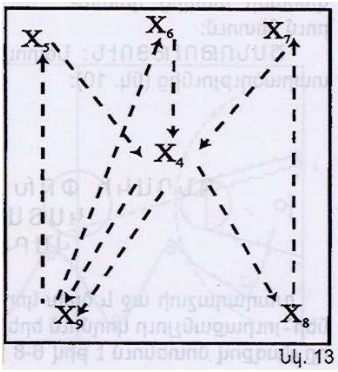
ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Աշակերտների ծանոթացնել գնդակի փոխանցման տեխնիկային ցուցադրական մեթոդով,ցուցադրել փոխանցման տեսակները ,այնուհետև վարժությունների միջոցով ուսուցանում:

Աշակերտը գնդակը փոխանցում է դասընկերոջը և արագ վազքով անցնում դիմացի շարքի վերջը: Նույնը կատարում են նաև մնացած աշակետները:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Վարժությունը կարելի է կատարել նաև երկու գնդակով:

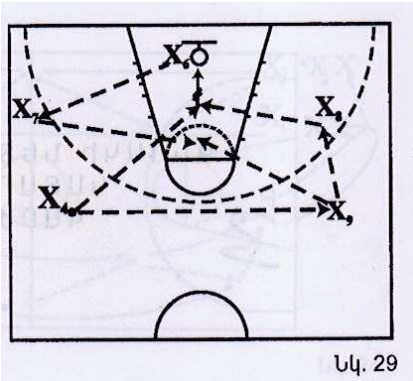
Թիվ 5-6-7 խաղացողները յուրաքանչյուրը մեկ գնդակով, կանգնում են իրարից 2 մետր հեռավորության վրա, թիվ 4-ը կանգնում է նրանց դիմաց՝ 3-4մ հեռավորության վրա, իսկ նրանից ետ, աջ և ձախ կողմերում կանգնում են երկու այլ խաղացողներ ՝թիվ 9-ը և 8-ը՝ իրարից 3-4 մետր հեռավորության վրա:Թիվ 5-ի, 6-ի և 7-ի փոխանցումներից հետո թիվ 4-ը գնդակները,առանց դարձում կատարելու, փոխանցում է ետ թիվ 9-ը և 8 խաղացողներին: Թիվ 9-ը և 8 խաղացողները գնդակները ետ են փոխանցում նույն խաղացողներին:



Նկ. 13

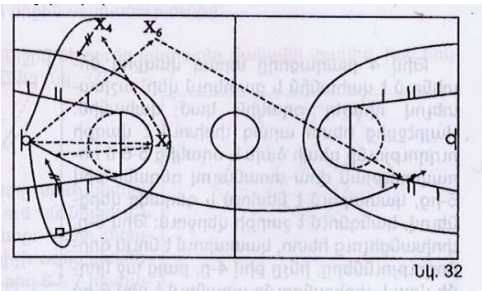
ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒ: Յուրաքանչյուր 20-25 փոխանցումից հետո խաղացողների տեղերը փոխել:

ԳՆԴԱԿԻ ՆԵՏՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

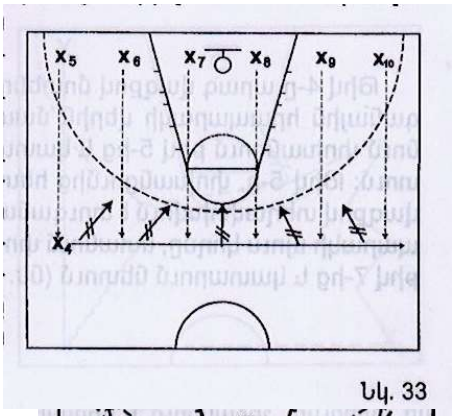


Նկ. 29

Աշակերտներին ծանոթացնել գնդակի նետման ճիշտ տեխնիկայի հետ,տալ ազատ նետման հնարավորություն,այնուհետև անցնել մարզմանը: Թիվ 4 և 5 խաղացողները գնդակը փոխանցում են թիվ 6 և 7 խաղացողներին, որից հետո <<խաչաձևելով >> տուգանային հրապարակի վերին մասում մոտենում են տուգանային հրապարակի աջ և ձախ կողմերին, թիվ 6-ից և 7-ից ստանում փոխանցում և կատարում նետում միջին տարածությունից կամ վահանի տակից:

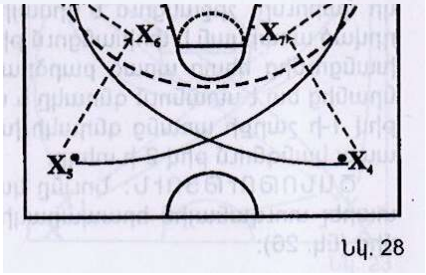

Նկ. 32

Թիվ 4-ը փոխանցում է թիվ 9-ին, որն էլ փոխանցում է թիվ 8-ին: Մտնելով տուգանային հրապարակ, թիվ 4-ը ստանում է փոխանցում և նետում կատարում վահանի տակից: Թիվ 9-ը, գնդակի փոխանցումից հետո, տուգանային հրապարակի վերին մասից արագ մտնում է տուգանային հրապարակ և ստանում փոխանցում թիվ 7-ից, որին գնդակը փոխանցել էր թիվ 6-ը:



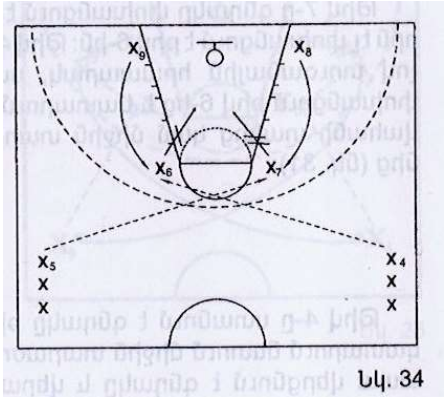
Նկ. 33

Թիվ 4-ը ստանում է գնդակը թիվ 5-ից և կատարում նետում միջին տարածությունից, ապա վերցնում է գնդակը և վերադարձնում թիվ 5-ին: Հետո, արագ շրջանցելով տուգանային գծի ուղղությամբ դրված առարկան, մտնում է տուգանային հրապարակ, ստանում փոխանցում թիվ 5-ից և կատարում նետում՝ վահանի տակից: Վերցնելով գնդակը, արագ փոխանցում է թիվ 6-ին և արագ անցնում հարձակման գոտի, ապա, ստանալով փոխանցում, կատարում է նետում միջին



Նկ. 28

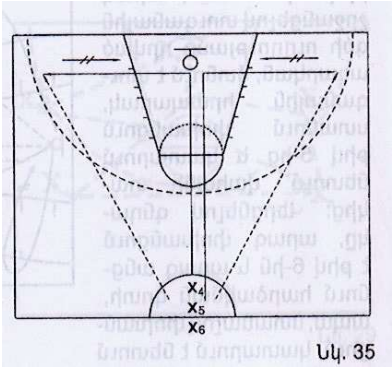
տարածությունից կամ վահանի տակից :



Նկ. 34

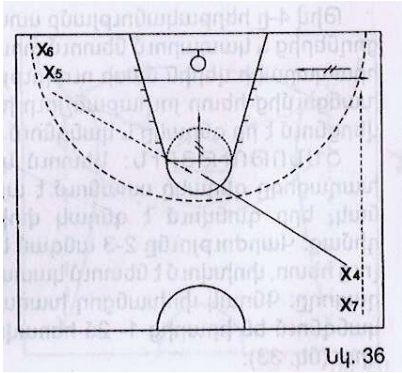
Թիվ 4-ը հերթականությամբ ստանում է փախանցում թիվ 5-6-7-8-9-10 խաղացողներից և կատարում նետում տուգանային հրապարակի վերին մասի ուղղությամբ: Փոխանցումից հետո յուրաքանչյուր խաղացող վերցնում է իր գնդակը և կանգնում իր տեղը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Նետում կատարող խաղացողը գնդակը ստանում է այն ժամանակ, երբ գտնվում է գնդակ փոխանցողի դիմաց: Վարժությունը 2-3 անգամ կատարելուց հետո, փոխվում է նետում կատարող խաղացողը: Գնդակ փոխանցող խաղացողները կանգնում են իրարից 1-2մ հեռավորության վրա:



Նկ. 35

Թիվ 8 և 9-ը խաղացողները տուգանային հրապարակի ներքևի մասից արագ բարձրանում են տուգանային գծի մոտ կանգնած թիվ 7-ին և 6-ին, ստանում գնդակը թիվ 4-ից և 5-ից և կատարում նետում: Նետումից հետո վերցնում են գնդակները և կանգնում նույն կողմի շարքի վերջում: Տուգանային գծի մոտ կանգնած թիվ 6 և 7 խաղացողները իջնում են տուգանային հրապարակի ներքևի մասը, թիվ 8 և 9 խաղացողների տեղը: Գնդակը փոխանցած թիվ 4 և 5 խաղացողները կանգնում են թիվ 6 և 7 խաղացողների տեղը:



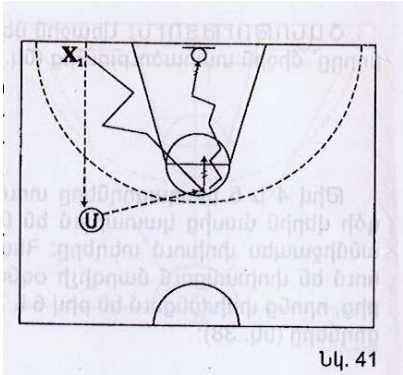
Նկ. 36

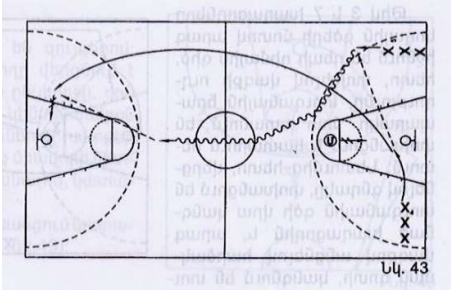
Թիվ 4 խաղացողը արագ վազքով մոտենում է վահանին և ցատկում վեր՝ աշխատելով դիպչել օղակին կամ վահանին: Վայրէջքից հետո արագ փոխում է վազքի ուղղությունը դեպի ձախ և օղակից 5-6մ հեռավորության վրա ստանալով գնդակը թիվ 5-ից, կատարում է նետում և գնդակը վերցնելով, կանգնում է շարքի վերջում: Թիվ 5-ը փոխանցելուց հետո, կատարում է

նույն գործողությունները, ինչը թիվ 4-ը, բայց աջ կողմի վրա և փախանցումը ստանում է թիվ 6-ից:

Թիվ 4-ը արագ վազքով մոտենում է տուգանային հրապարակի վերին մասին ստանում փոխանցում թիվ 5-ից և կատարում նետում: Թիվ 5-և, փոխանցումից հետո, արագ վազքով տեղափոխվում է տուգանային հրապարակի մյուս կողմը, ստանում փախանցում թիվ 7-ից և կատարում նետում:

Թիվ 4-ը վազքով, արագ խաբքեր կատարելով, մոտենում է տուգանային հրապարակի ձախ կողմին, ստանում փոխանցում մարզիչից և նետում կատարում վահանի տակից: Նետումից հետո վերցնում է գնդակը և փոխանցում մարզիչին, որից հետո արագ բարձրանում է կենտրոնական և կողային գծի հատման մոտ և, նորից խաբքերըկատռարելով, մոտենում է տուգանային հրապարակի աջ կողմին և, ստանալով փոխանցում մարզիչից, կատարում է նետում միջին տարածությունից :

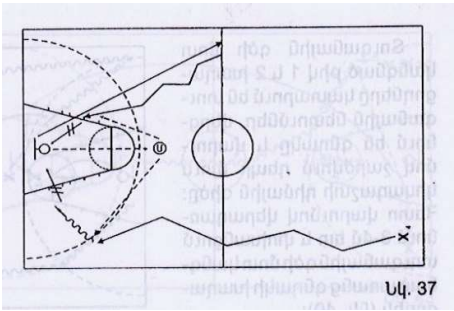

Նկ. 41


Նկ. 43

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Առաջին նետումը կատարել վահանի տակից, իսկ երկրորդը՝ միջին տարածությունից :

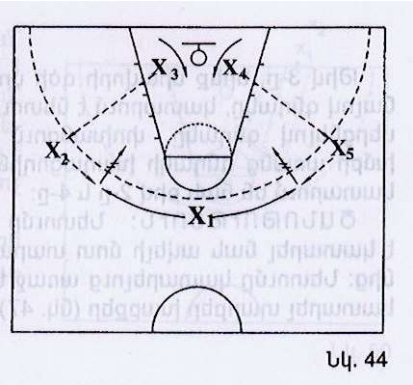
Թիվ 1-ը գնդակը փոխանցում է մարզիչի օգնականին և արագ բարձրանում տուգանային գծի մոտ: Ապա ստանում է ետ փոխանցում և կատարում նետում տուգանային գծի վրայից, կամ նետման հնարք ցույց տալուց հետո, գնդակի արագ վարումով մտնում է տուգանային հրապարակ և կատարում նետում վահանի աջ կամ ձախ կողմից:

Մարզիչը տուգանային գծի մոտից կատարում է նետում, թիվ 4-ը վերցնում է գնդակը և արագ փոխանցում թիվ 5-ին, որը գնդակի վարումով անցնում է հարձակման գոտի: Մոտենալով երեք միավորի նետման գծին, փոխանցում է թիվ 4-ին, որը կարող է նետում


Նկ. 37

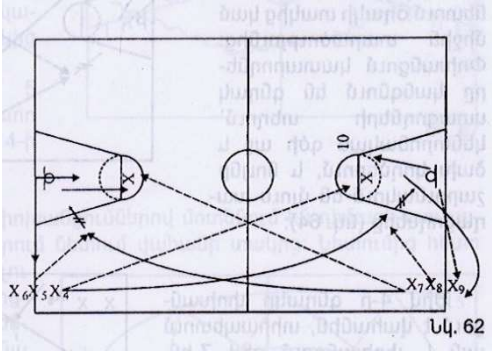
կատարել վահանի տակից կամ միջին տարածությունից:

Թիվ 1-և, մոտենալով թիվ 5-ին ստանում է նրանից փախանցում և միջին տարածությունից կատարում նետում, այնուհետև արագ մոտենում է թիվ 2-ին, ստանում փոխանցում և կատարում նետում: Թիվ 3 և 4 խաղացողները գնդակները փոխանցում են թիվ 5-ին և 2-ին:



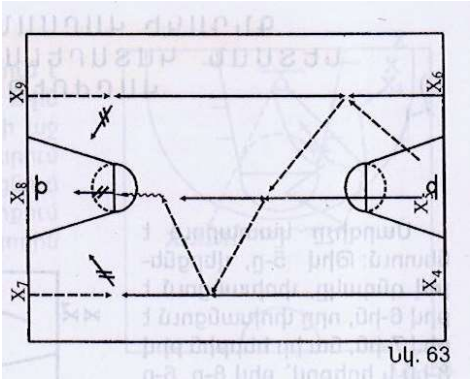
Նկ. 44

ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՄԱՆ, ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ, ՆԵՏՄԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



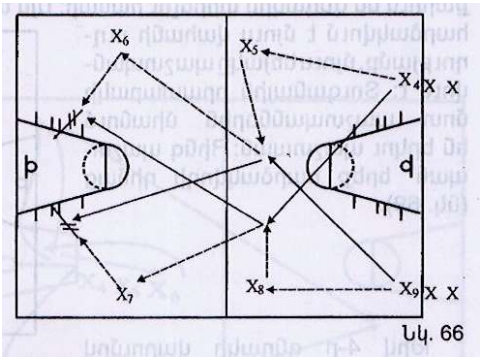
Նկ. 62

Խաղացողները կանգնում են խաղադաշտի հակառակ կողմերում, իսկ մեկական խաղացող՝ տուգանային գծերի վրա: Թիվ 4-ը գնդակի երկար փոխանցում է կատարում տուգանային գծի վրա կանգնած թիվ 10-ին և, արագ մոտենալով տուգանային հրապարակին, ստանում է փոխանցում թիվ 8-ից և կատարում նետում վահանի տակից կամ միջին տարածությունից: Խաղացողը վերցնելով գնդակը, փոխանցում է թիվ 9-ին և բարձրանում տուգանային գծի մոտ: Այնտեղ կանգնած թիվ 10 խաղացողը, ստանալով գնդակը թիվ 4-ից, կատարում է տուգանային նետում և վերցնելով գնդակը, կանգնում շարքի վերջում: Նույնը միաժամանակ կատարում է նաև թիվ 7-ը՝ մյուս կողմի վրա:



Նկ. 63

Թիվ 4-5-6 խաղացողները գնդակի փախանցումներով անցնում են հարձակման գոտի: Դիմային գծի վրա կանգնած երեք խաղացողները երկու գնդակով փոխանցում են կատարում առանց գնդակի խաղացողներին: Գնդակով խաղացողը վարումով մտնում է տուգանային հրապարակ և կատարում նետում վահանի տակից, իսկ փոխանցում ստացած խաղացողները կատարում են նետում միջին տարածությունից: Նույնը կատարում են նաև թիվ 7, 8 և 9 խաղացողները (նկ. 63):

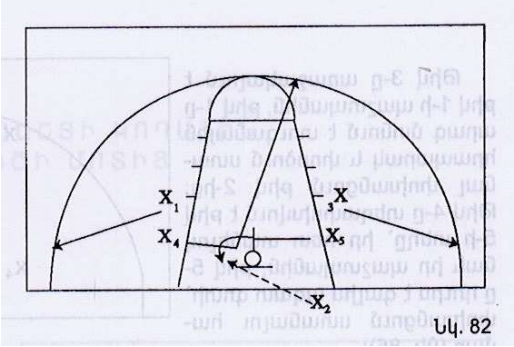


Նկ. 66

Թիվ 4 և 9 խաղացողները միաժամանակ գնդակը փոխանցում են թիվ 8 և 5 խաղացողներին: Թիվ 4-ը, ստանալով թիվ 8-ից գնդակը, այն փոխանցում է թիվ 7-ին և, ստանալով թիվ 6-ից գնդակը, կատարում է

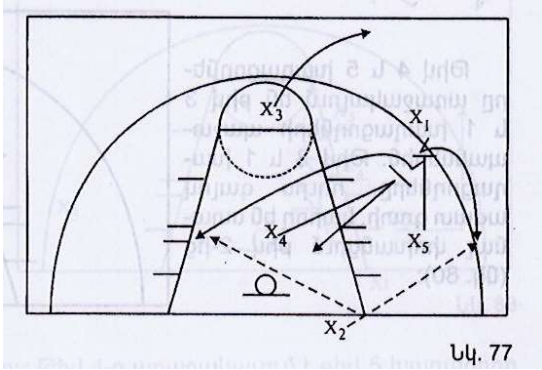
նետում վահանի տակից, կամ միջին տարածությունից: Թիվ 9-ը, ստանալով գնդակը թիվ 5-ից, այն փախանցում է թիվ 6-ին և, ստանալով գնդակը թիվ 7-ից, կատարում է նետում վահանի տակից կամ միջին տարածությունից:

ԳՆԴԱԿԸ ԽԱՂԻ ՄԵՋ ՄՏՑՆԵԼՈՒ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԴԻՄԱՅԻՆ ԳԾԻՑ



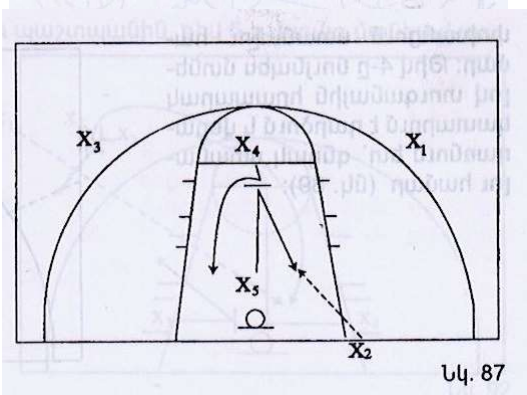
Նկ. 82

Թիվ 5-ը առաջակալում թիվ 1-ին և, դարձում կատարելով, տեղափոխվում տուգանային հրապարակի ձախ մասը և ստանում փոխանցում թիվ 2-ից: Թիվ 1-ի ազատ լինելու դեպքում թիվ 2-ը կարող է փոխանցել նաև թիվ 1-ին, իսկ թիվ 4ը առաջակալում է թիվ 5-ի պաշտպանին:



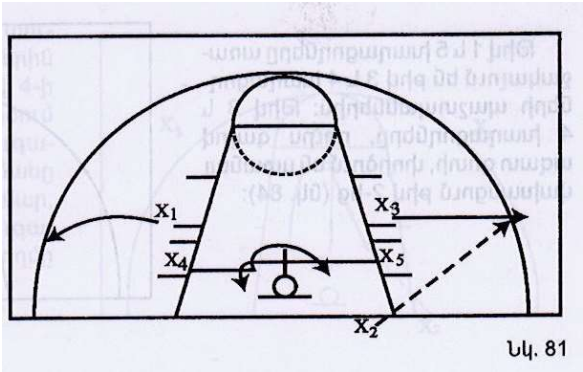
Նկ. 77

Թիվ 4 և 5 խաղացողները առաջակալում են թիվ 3 և 1 խաղացողների պաշտպաններին: Թիվ 3 և 1 խաղացողների պաշտպաններին: Թիվ 3 և 1 խաղացողները, դուրս գալով ազատ գոտի, կարող են ստանալ փոխանցում թիվ 2-ից:



Նկ. 87

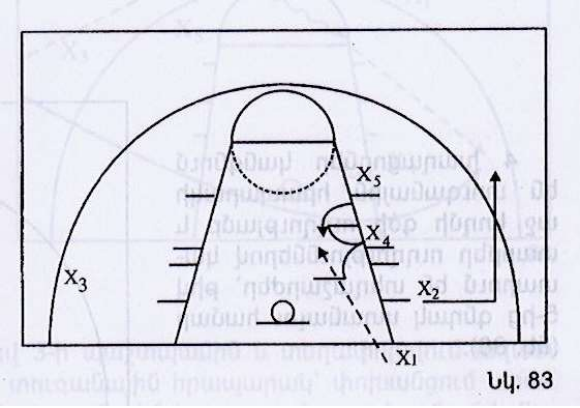
Խաղացողները կանգնում են տուգանային հրապարակի աջ և ձախ կողմերում: Թիվ 4 և 5 կենտրոնական խաղացողները հանդիպակած վազքով մոտենում են իրար, առաջակալում պաշտպաններին և փորձում ստանալ փոխանցում: Թիվ 1 և 3 խաղացողները նույնպես փորձում են ազատ գոտի դուրս գալ՝ թիվ 2-ից գնդակը ստանալու համար:



Նկ. 81

Խաղացողները կանգնում են այնպես, ինչպես նկ. 81-ում: Թիվ 4 և 5 խաղացողների առաջակալումից հետո թիվ 4-ը բարձրանում է երեք միավորների նետման գծի մոտ:

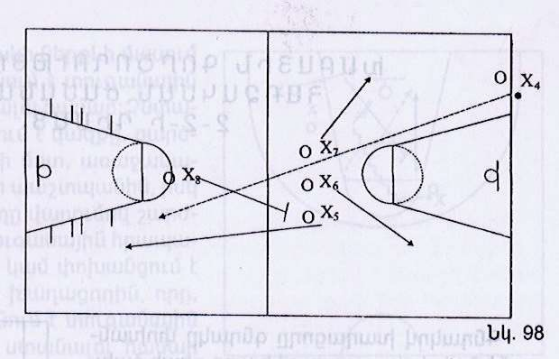
Երեք խաղացողներ կանգնում են տուգանային հրապարակի աջ կողմում, մեկ խաղացող՝ տուգանային հրապարակի ձախ կողմում՝ երեք միավորի նետման գծի մոտ: Թիվ 5-ը արագ մոտենում է տուգանային հրապարակ՝ փոխանցում ստանալու համար, իսկ թիվ 2-ը ազատ գոտի դուրս գալով իր պաշտպանին դուրս է բերում տուգանային հրապարակից և հնարավորություն տալիս թիվ 5-ին ազատորեն գնդակ ստանալու: Թիվ 4-ը առաջակալում է թիվ 5 խաղացողի պաշտպանին:



Նկ. 83

Թիվ 5-ը բարձրանալով տուգանային հրապարակի վերին մասը, առաջակալում է թիվ 4-ի պաշտպանին և, արագ դարձում կատարելով, մտնում է տուգանային հրապարակի աջ մասը փոխանցում ստանալու համար, իսկ թիվ 4-ը անցնում է տուգանային հրապարակի ձախ կողմը:

Թիվ 8-ը առաջակալում է թիվ 5-ի պաշտպանին, որից հետո թիվ 5-ը արագ անցնում է հարձակման գոտի և ստանում փոխանցում թիվ 4-ից, իսկ մյուս խաղացողները, ազատ գոտի դուրս գալով, փորձում են ստանալ փոխանցում:

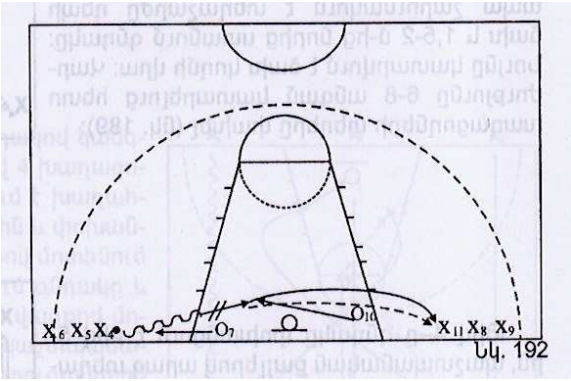


Նկ. 98

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՎ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

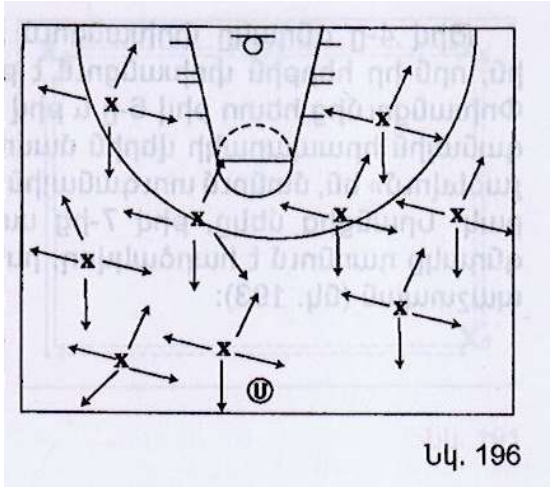
Թիվ 4 խաղացողը գնդակը փոխանցում է թիվ 5-ին, որից հետո պաշտպանական քայլերով տեղափոխվում է աջ, 1,5-2 մ-ից ստանում գնդակը և նորից փոխանցում թիվ 5-ին, ապա շարունակում է տեղաշարժը դեպի ձախ և 1,5-2 մ-ից նորից ստանում գնդակը: Նույնը կատարվում է ձախ կողմի վրա: Վարժությունը 6-8 անգամ կատարելուց հետո խաղացողների տեղերը փոխել:

Թիվ 4 խաղացողը ցույց է տալիսգնդակի նետման հնարք, պաշտպանը պարտադիր պետք է ցատկի վեր, որից հետո հարձակվողը գնդակի վարումով մտնում է տուգանային հրապարակ՝ վահանի տակից նետում կատարելու համար: Թիվ 10 պաշտպանը արագ մոտենալով հարձակվողին ցատկում է վեր՝ խանգարելու նետմանը: Թիվ 4 հարձակվողը օդում գնդակը փոխանցում է դիմացի շարքում կանգնած թիվ 11-ին:: Թիվ 10 պաշտպանը անմիջապես վերադառնում է ետ՝ նորից պաշտպանվելով այս անգամ թիվ 11 հարձակվողի դիմաց: Նույնը կատարում է թիվ 11-ը՝ մյուս կողմի վրա:

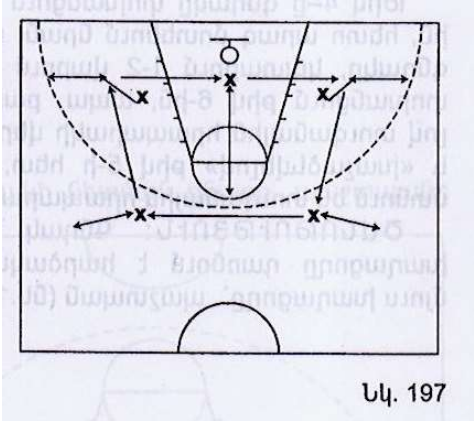


Նկ. 192

Մարզիչի օգնականը, կամ որևէ մարզիկ, կանգնում է խմբի առջև և իր հայեցողությամբ կատարում պաշտպանական քայլեր տարբեր ուղղություններով՝ առաջ, ետ, ձախ, աջ, ցատկ վեր: Խմբի բոլոր անդամները պետք է կատարեն նույնը: Ցատկերը կատարում են մարզիչի սուլիչից հետո:

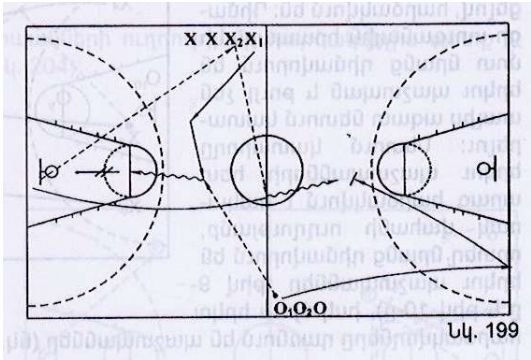

Նկ. 196

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Յուրաքանչյուր 25-30 վրկ.- ից հետո հանգստանալ 20-30 վրկ.: Պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել հատկապես ոտքերի ճիշտ աշխատանքի վրա:


Նկ. 197

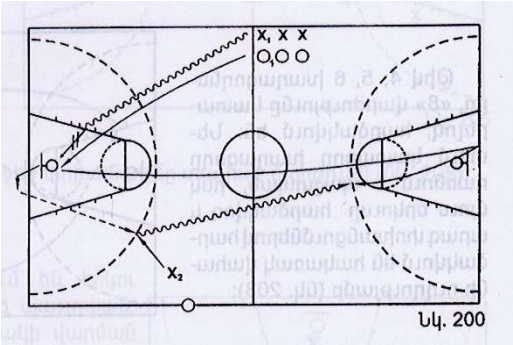
Խաղացողները կանգնում են տուգանային հրապարակի մոտ՝ 2-3 սահմանային պաշտպանության սկզբունքով: Մարզիչի սուլիչից հետո յուրաքանչյուր խաղացող պաշտպանական քայլերով շարժվում է առաջ 1,5-2 մետր և նորից վերադառնում իր տեղը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Վարժությունը երկու անգամ կատարելուց հետո, ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ փոխել տեղերը, ինչպես ցույց է տրված նկարում:



Նկ. 199

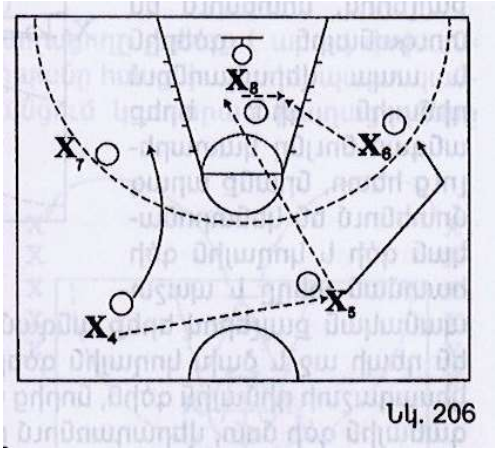
Թիվ 1 պաշտպանը գնդակը փոխանցում է թիվ 1 հարձակվողին, որն արագ, խաբք կատարելով, մոտենում է կիսադաշտի կենտրոնական մասին, ստանում գնդակը և, առաջանալով, կատարում նետում միջին տարածությունից կամ վահանի տակից: Նետումից հետո վերցնելով գնդակը, փոխանցում է թիվ 2 հարձակվողին, ստանում նրանից գնդակը և արագ անցնում հակահարձակման: Թիվ 1 պաշտպանը, արագ վազքով մոտենալով դիմային գծի մոտ և պաշտպանվում գնդակով խաղացողի դիմաց:



Նկ. 200

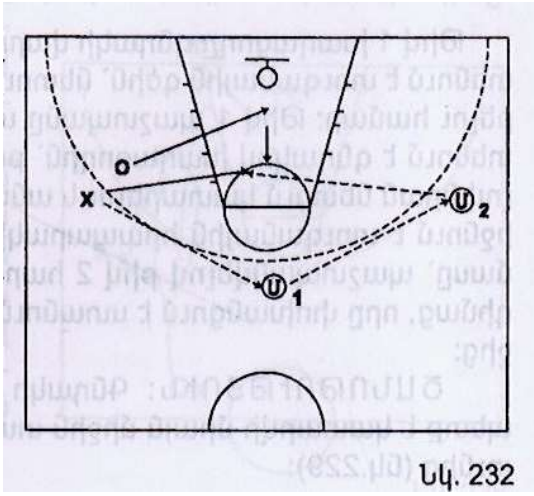
Թիվ 1-ը, գնդակը վարելով, մտնում է տուգանային հրապարակ և կատարում նետում: Նետումից հետո արագ վերցնում է գնդակը և փոխանցում թիվ 2-ին, որը գնդակի վարումով հարձակվում է մյուս վահանի ուղղությամբ, իսկ թիվ 1 պաշտպանը արագ մոտենում է դիմային գծին, վերադառնում և պաշտպանում թիվ 2-ի դիմաց:

Խաղացողները բաժանվում են երկու խմբի՝ հինգ հարձակվող, հինգ պաշտպան: Հարձակվողները առանց գնդակի վարման կատարում են փոխանցումներ, իսկ պաշտպանները փորձում են խլել նրանցից գնդակը:



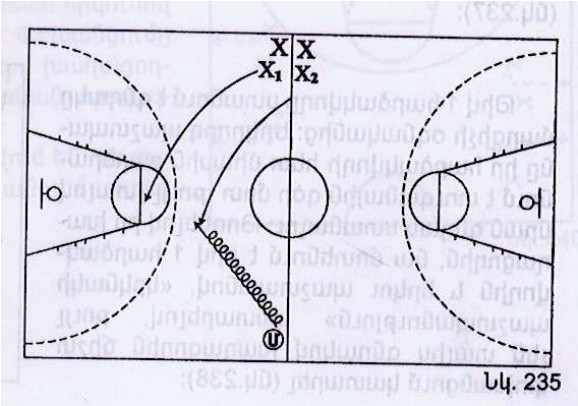
Նկ. 206

Պաշտպանը խանգարում է գնդակով խաղացողին նետում կատարել: Թիվ 1-ը գնդակը փոխանցում է մարզիչի օգնականին և, մտնելով տուգանային հրապարակ, փորձում է ստանալ փոխանցում մարզիչի մյուս օգնականից, որին փոխանցել էր մյուս օգնականը: Պաշտպանը, որն իջել էր տուգանային հրապարակ, արագ մոտենում է թիվ 1 հարձակվողին և թույլ չի տալիս նրան գնդակ ստանալ:



Նկ. 232

Խաղադաշտի կենտրոնական գծի մոտից մարզիչը գնդակը գլորում է 3 միավորի նետման գծի մոտ: Խաղադաշտի աջ կողային գծի մոտից արագ մոտենում են երեք խաղացողներ: Այն խաղացողը, որն առաջինն է վերցնում գնդակը՝ դառնում է հարձակվող, իսկ մյուսը՝ պաշտպան: Հաշվում են, թե որ խաղացողը առաջինը կկատարի հինգ արդյունավետ նետում:



Նկ. 235

Եզրակացություն

Տվյալ աշխատանքում ներկայացրել եմ բասկետբոլի տեխնիկական պատրաստվածության բաժիններ: Առանձին ներկայացված են գնդակի վարման,

փոխանցման, նետման ուսուցման և կատարելագործման անհատական և համալիր վարժություններ:

Ներկայացված են նաև գնդակի դիմային գծից խաղի մեջ մտցնելու, հարձակման և պաշտպանությունում խաղերի էլեմենտներ, սխեմատիկ նկարներ և նրանց բացատրությունները:

Բասկետբոլ խաղը երեխաների մոտ զարգացնում է արագություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուշադրություն և իհարկե ընկերասիրություն: Հենց մանկապատանեկան սպորտից է սկսվում սերը դեպի մեծ սպորտ,ուստի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները պետք է ավելի ներգրավեն աշակերտներին,այս աշխատությունում ներկայացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքները կօգնեն հանրակրթական դպրոցներում դասավանդող ուսուցիչներին: Ներկայացված վարժությունները կարելի է կիրառել 5-12 րդ դասարանի աշակերտների հետ:

Օգտագործված գրականություն

Ե. Դավթյան – Բասկետբոլիստի մարզումը 2006թ.