

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԱՆԴՐԱՆԻԿ ԲԱՂԴԱՍԱՐՑԱՆ ՍԻՐԵԿԱՆԻ

Արմաշի Մադաքիա Օրմանյանի անվան միջնակարգ դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ
ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ մանկավարժության մագիստրոս,
վերապատրաստող - մենթոր, ֆիզկուլտուրա
առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Ծագում և զարգացում.....	4
Բասկետբոլի առաջին կանոնները.....	5
Միջին դպրոցի բասկետբոլի կրթական խնդիրները.....	8
Տեխնիկական և տակտիկական պատրաստություն.....	12
Բասկետբոլի ուսուցման մեթոդները.....	14
Եզրակացություն.....	17
Օգտագործված գրականություն	19

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտության արդիականություն: Այսօր չի կարելի գտնել մարդկային գործունեության մի ոլորտ, որը կապված չլինի ֆիզիկական կուլտուրայի հետ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր դեր և նշանակություն ունի մարդու բազմակողմանի զարգացման գործում: Ֆիզկուլտուրայի դասերին կիրառվող վարժությունների մեջ կան այնպիսիք, որոնք ունեն կենսական կարևոր նշանակություն:

Դպրոցի խնդիրն է հասնել նրան, որ աշակերտներն իրենց կենցաղում կարողանան ճիշտ գործածել ձեռք բերված գիտելիքներն ու կարողությունները: Ֆիզիկական կուլտուրան կարևոր տեղ է զբաղեցնում յուրաքանչյուր մարդու կյանքում: Այն համարվում է մարդու առողջության, ինքնահաստատման և զարգացման բազմաֆունկցիոնալ մեխանիզմ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամը համարվում է բավականին բարդ ուսումնադաստիարակչական գործընթաց, որն ունի բազմաբնույթ բաղադրիչներ, յուրահատուկ կառուցվածք և բովանդակություն: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունն ունի իր յուրահատկությունները: Ընտրելով այդ մասնագիտությունը՝ մանկավարժը պատասխանատվություն է կրում երեխաների առողջության, նրանց ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական և սոցիալական զարգացման համար: Ուսուցչի մասնագիտությունը ենթադրում է ուսուցման գործընթացում կիրառել ուսուցմանն ու դաստիարակությանն ուղղված տարբեր հնարներ՝ անհատական մոտեցում դրսևորելով յուրաքանչյուր աշակերտի հանդեպ: Մյուս կողմից՝ ուսուցիչը, կիրառելով տարաբնույթ և փոփոխվող միջանձնային կապեր, նպաստում է դասարանում կոլեկտիվի ձևավորման խնդրին:

Հետազոտության նպատակն է. ուսումնասիրել ժամանակակից մեթոդները և բացահայտել դրանց կիրառման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասավանդման գործընթացում:

Հետազոտության խնդիրները: Հետազոտության նպատակով պայմանավորված՝ առաջ են գալիս հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել ուսուցման ժամանակակից մեթոդները:
2. Բացահայտել ուսուցման ժամանակակից մեթոդների կիրառման առանձնահատկությունները դպրոցում:
3. Վեր հանել այն յուրահատկությունները, որոնք բնորոշ են սովորողի գործունեության կազմակերպման ձևերին տվյալ առարկայի դասավանդման համատեքստում:

ԾԱԳՈՒՄ ԵՎ ՁԱՐԳԱՅՈՒՄ

Բասկետբոլը հանրաճանաչ թիմային մարզաձև է, որը հորինել է դոկտոր Ջեյմս Նեյսմիթը 1891 թվականի դեկտեմբերին: Խաղը ստեղծվել է Սփրինգֆիլդում, Մասաչուսեթս, ԱՄՆ:

Դոկտոր Ջեյմս Նեյսմիթը կանադացի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ էր, որն աշխատում էր Սփրինգֆիլդի միջազգային YMCA ուսումնական դպրոցում: Նրան հանձնարարվել էր ստեղծել նոր խաղ՝ իր աշակերտներին ձմռանը ակտիվ և ներգրավված պահելու համար, քանի որ բացօթյա ավանդական սպորտաձևերը, ինչպիսիք են ֆուտբոլը և ֆուտբոլը, անիրագործելի էին դաժան եղանակի պատճառով:

Այս նոր խաղը մշակելու համար Նեյսմիթը մտքում ուներ որոշակի չափանիշներ: Նա ցանկանում էր այնպիսի խաղ, որը նվազագույնի կհասցներ ֆիզիկական շփումն ու վնասվածքները՝ միաժամանակ խթանելով շարժունությունը, թիմային աշխատանքը և հմտությունը: Նեյսմիթը ոգեշնչվել է տարբեր սպորտաձևերից և խաղերից, այդ թվում՝ ֆուտբոլից, լաքրոսից և մանկության հին խաղից, որը կոչվում է «Բաղը ժայռի վրա»:

Առաջին խաղ.

1891 թվականի դեկտեմբերի 21-ին Նեյսմիթը գիմնազիայի յուրաքանչյուր ծայրում կախեց դեղձի զամբյուղ՝ հատակից մոտավորապես 10 ֆուտ (3,05 մետր) բարձրության վրա: Նպատակն էր նետել ֆուտբոլի գնդակը հակառակորդ թիմի զամբյուղի մեջ՝ հետևելով 13 հիմնական կանոններին, որոնք նա ստեղծել էր: Առաջին խաղին մասնակցում էին յուրաքանչյուր թիմից ինը խաղացող, և այն ավարտվեց վերջնական 1-0 հաշվով:

Խաղի էվոլյուցիան.

Քանի որ բասկետբոլը հանրաճանաչություն ձեռք բերեց, որոշ փոփոխություններ կատարվեցին կանոններում, ինչպես օրինակ դրիֆթինգի ներդրումը (սկզբում խաղացողներին թույլ չէր տրվում շարժվել գնդակով) և յուրաքանչյուր թիմում խաղացողների թիվը կրճատելով հինգի: Խաղը շարունակեց զարգանալ, և այնպիսի կազմակերպություններ, ինչպիսիք են Բասկետբոլի ազգային ասոցիացիան (NBA), հիմնադրվել են 1946 թվականին՝ պրոֆեսիոնալ բասկետբոլը վերահսկելու համար:

Համաշխարհային տարածում.

Բասկետբոլի ժողովրդականությունը արագ տարածվեց Միացյալ Նահանգներից դուրս: Այն դարձավ օլիմպիական մարզաձև 1936 թվականին, և միջազգային մրցումները, ինչպիսին է ՖԻԲԱ-ի բասկետբոլի աշխարհի գավաթը, ի հայտ եկան՝ սպորտը համաշխարհային բեմում ցուցադրելու համար: NBA-ն իր գերաստղ խաղացողներով և համաշխարհային երկրպագուների բազայով զգալի դեր խաղաց բասկետբոլի տարածման գործում ամբողջ աշխարհում:

Ժամանակակից բասկետբոլ.

Այսօր բասկետբոլը խաղում է տարբեր մակարդակներում՝ հանգստի լիգաներից մինչև ավագ դպրոց, քոլեջ և մասնագիտական կազմակերպություններ: Այն դարձել է աշխարհում ամենահայտնի և լայնորեն հետևող մարզաձևերից մեկը, որին մասնակցում են միլիոնավոր երկրպագուներ և խաղացողներ:

Ջեյմս Նեյսմիթի բասկետբոլի գյուտը մնայուն ժառանգություն է թողել, քանի որ սպորտը շարունակել է զարգանալ և զրավել հանդիսատեսին ամբողջ աշխարհում՝ ոգեշնչելով ինչպես մարզիկների, այնպես էլ երկրպագուների սերունդներին:

Ամենահետաքրքիրը բասկետբոլի մասին այս դեպքում այն է, որ օլիմպիական մարզաձև այն դարձել է միայն 1935թ-ին, իսկ խաղի կանանց տարբերակը օլիմպիական ծրագիր ներգրավվեց միայն 1975թ-ին. ԱՄՆ-ն Գրեթե բոլոր նահանգներն այժմ

անցկացնում են աղջիկների միջնակարգ դպրոցների մրցաշարեր, իսկ բասկետբոլը ամենաարագ զարգացող կանանց միջբուհական մարզաձևն է: Հայաստանում նույնպես այն մեծ մասսայականություն է վայելում:

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼ ԽԱՂԻ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ



Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը, նախատեսված է 5-12-րդ դասարաններում: Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել բասկետբոլ խաղի պատմությանը և այնուհետ պարապմունքների ընթացքում վարքի

կանոններին և հիմնական խնդիրներին:

Խաղի առաջին 13 կանոններն էին՝

1. Գնդակը կարող է ամեն ուղղությամբ՝ մեկ կամ երկու ձեռքով:
2. Գնդակին չի կարելի հարվածել բռունցքով:
3. Խաղացողը չի կարող վազել գնդակով:
4. Գնդակը պետք է պահել միայն ձեռքերի մեջ. մարմինը չպետք է օգտագործել:
5. Չի թույլատրվում հենվել հակառակորդին, բռնել, զցել կա, խփել: Առաջին խախտում հաշվում է որպես տուգանք, երկրորդի դեպքում մարզիկը հեռացվում է մինչև մյուս արդյունավետ նետումը, իսկ եթե միտումնավոր տուգանք է կատարում՝ հեռացվում է խաղից:
6. Գնդակը կարող է փոխանցել բոլոր ուղղություններով մեկ կամ երկու ձեռքով:
7. Եթե մի թիմը անընդմեջ ստանում է երեք տուգանք, հակառակորդին հաշվում են մեկ միավոր:

8. Միավոր են հաշվում այն ժամանակ, երբ գնդակը նետվում և մնում է զամբյուղի մեջ:
9. Երբ գնդակը խաղադաշտից դուրս է գալիս, այն պետք է մտցվի խաղադաշտ նույն տեղից հինգ վայրկյանի ընթացքում:
10. Խաղավարներից մեկը պետք է նշի բոլոր տուգանքները և զգուշացնի մյուս խաղավարներին, եթե թիմը ստացել է երեք անընդմեջ տուգանք:
11. Խաղի տևողությունը 2x15 րոպե, և հինգ րոպե ընդմիջում երկու խաղակեսերի միջև:
12. Խաղադաշտում գտնվող մրցավարը պետք է պահի խաղի հաշիվը, թե ո՞ր թիմին պետք է տալ գնդակը, երբ այն դուրս է եկել դաշտի սահմաններից:
13. Խաղի 30 րոպեների ընթացքում ավելի շատ արդյունավետ նետում կատարած թիմը ճանաչվում է հաղթող: Հավասարության դեպքում ավելացվում է լրացուցիչ ժամանակ՝ որոշելու հաղթող կողմին: Խաղադաշտը Խաղում են 28x15 մետր չափերի հարթ, ուղղանկյուն հրապարակում, որի դիմային կողմերում գտնվում են հենարաններին ամրացված զամբյուղները:

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

Խաղի կանոնները

Թիմերից յուրաքանչյուրը բացի մեկնարկային 5 խաղացողներից ունի նաև պահեստայիններ, որոնց մարզիչները կարող են խաղահրապարակ մտցնել 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 չորս 12 րոպեանոց քառորդներ, իսկ Եվրոպայում և աշխարհի մյուս բոլոր երկրներում չորս 10 րոպեանոց քառորդներ: Եթե գնդակը զամբյուղն է նետվում խաղային իրադրությունից, ապա թիմը վաստակում է 2 միավոր, վեցմետրանոց գծից դուրս կատարված նետումից՝ 3 միավոր, իսկ

տուգանային նետումից՝ 1 միավոր: Եթե բասկետբոլիստը ունի բավականին բարձր հասակ և աստիճանի, ապա նա կարող է գնդակը մխրճել օղակի մեջ, որը կոչվում է դանկ կամ պենդանկ: Գնդակը խաղի մեջ է մտցվում եզրագծից: Թիմերից յուրաքանչյուրը կարող է այն իր մոտ պահել 24 վայրկյանից ոչ ավել: Եթե լրացել է 24 վայրկյանը, իսկ թիմը դեռ գնդակը չի նետել դեպի զամբյուղը, ապա այն անցնում է հակառակորդ թիմին: Եթե տվյալ թիմը անցել է հակառակորդի կիսադաշտ, ապա իրավունք չունի ետ վերադառնալ իր սեփական կիսադաշտ: Գնդակին բռունցքով կամ ոտքով հարվածել չի կարելի: Բասկետբոլիստների դիրքերը Խաղարկող - սովորաբար թիմի ամենաարագավազ 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 լավագույն խաղացողին:
- Թեթև հարձակվող - արագ կերպով փորձում է միավոր վաստակել, իսկ պաշտպանության մեջ ակտիվորեն փնտրում է անդրադարձի ու խլման հնարավորությունները բաց չթողնել:
- Ծանր հարձակվող - փորձում է ավելի մոտից միավոր բերել, իսկ պաշտպանության մեջ օղակի տակ է կանգնում կամ էլ փորձում հակառակորդի ծանր հարձակվողին պահել:
- Կենտրոնական - թիմի ամենախոշոր և ամենաբարձրահասակ բասկետբոլիստն է: Օգտագործում է իր ուժը միավոր վաստակելու համար:

Բասկետբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- ✓ Սովորեցնել բասկետբոլի գնդակը ճիշտ վարել, փոխանցել և ըդունել, տարբեր հեռավորությունից օղակի մեջ նետումներ կատարելը,
- ✓ Սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,

- ✓ Սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով,
- ✓ Մշակել շարժողական ընդունակությունները, արագաշարժություն, ուժ-
դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն և այլն,
- ✓ Նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու,
փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ
կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

**ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ
ԴՊՐՈՑՈՒՄ**

- Կրթական հիմնական խնդիրներն են՝
- բասկետբոլ մարզախաղի դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման և
հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ,
- ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետումների
կատարման հմտությունները,
- սովորեցնել դիրքային հարձակման և պաշտպանության տարատեսակների
կատարումը,
- մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, կոորդինացիա,
դիմացկունություն,
- դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, նախաձեռնության,
հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման, պատասխանատվության
կարողություններ,
- նպաստել մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությանը,
- տեսական տեղեկություններ հաղորդել բասկետբոլ մարզախաղի կանոնների,
ծրագրային պահանջների, դասերի ընթացքում վնասվածքների կանխարգելման
և հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ

Միջին դասարաններում բասկետբոլի տեխնիկական և տակտիկական հմտությունների ուսուցումը պահանջում է լավ կառուցվածքային մոտեցում, որը կենտրոնացած է ինչպես անհատական հմտությունների, այնպես էլ թիմային ռազմավարությունների զարգացման վրա: Ահա քայլ առ քայլ ուղեցույց, թե ինչպես արդյունավետ կերպով սովորեցնել այս հմտությունները:

ԳՆԱՀԱՏԵՔ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ

Սկսեք գնահատելով ձեր խաղացողների ներկայիս հմտության մակարդակը: Սա կօգնի ձեզ հարմարեցնել ձեր մարզումը նրանց հատուկ կարիքներին և կարողություններին:

Հիմնարար հմտություններ.

Սկսեք այն հիմնարար հմտություններից, որոնք պետք է տիրապետեն բոլոր բասկետբոլիստներին:

Դրիբլինգ. Սովորեցրեք դրիբլինգի ճիշտ տեխնիկան, ներառյալ՝ քրոսովեր դրիբլինգը, թիկունքում դրիբլինգը և ոտքերի միջև դրիբլինգը:

Անցում. Կենտրոնացեք կրծքավանդակի փոխանցումների վրա, ցատկումների, վերևի փոխանցումների վրա և բաց թողեք փոխանցումները: Ընդգծեք ճշգրտությունը և որոշումներ կայացնելը:

Պաշտպանություն. Սովորեցրեք խաղացողներին, թե ինչպես պաշտպանվել մեկ առ մեկ, օգնել պաշտպանվել և ճիշտ դիրքավորվել: Շեշտեք պաշտպանական դիրքում մնալու կարևորությունը:

Կրկնություն և վարժություններ.

Այս հմտություններն ամրապնդելու համար օգտագործեք վարժություններ: Կրկնությունը բարելավման բանային է: Որոշ օրինակներ ներառում են.

Հրաձգային վարժություններ (օրինակ՝ տեղում կրակոց, ազատ նետում):

Դրիբլինգ վարժություններ (օրինակ՝ կոն դրիբլինգ, զիգ-գազ դրիբլինգ):

Անցումային վարժանքներ (օր.՝ երկու հոգու անցում, ելքային անցում):

Պաշտպանական վարժանքներ (օրինակ՝ փակման վարժություններ, պաշտպանական սլայդներ):

Անհատական հմտությունների զարգացում.

Աշխատեք առանձին-առանձին խաղացողների հետ, ովքեր լրացուցիչ օգնության կարիք ունեն կոնկրետ ոլորտներում: Տրամադրել հետադարձ կապ և ուղղիչ ուղեցույց:

Թիմային խաղ.

Անհատական հմտություններից անցում թիմային խաղի. Սովորեցրեք խաղացողներին, թե ինչպես արդյունավետ աշխատել կորտում:

Վիրավորական ստրատեգիաներ. լուսաբանեք այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են շարժման վիրավորանքը, ընտրությունը և գլորումը, արագ ընդմիջումները և խաղերի տեղադրումը:

Պաշտպանական ռազմավարություններ. Սովորեցրեք գոտիների պաշտպանությունը, մարդ-մարդ պաշտպանությունը և ինչպես անցնել դրանց միջև:

Scrimmages և Game Simulations.

Կազմակերպեք ծեծկոտուքներ և խաղերի սիմուլյացիաներ՝ խաղացողների սովորածը գործնականում կիրառելու իրական խաղի իրավիճակներում:

Տեսանյութի վերլուծություն.

Օգտագործեք վիդեո վերլուծություն՝ խաղացողներին օգնելու համար հասկանալ իրենց ուժեղ և թույլ կողմերը: Ցուցադրել խաղի կադրերը և պրակտիկայի սեանսները՝ տեսողական արձագանք ապահովելու համար:

Կոնդիցիոներ:

Բասկետբոլը պահանջում է բարձր մարզավիճակ: Ներառեք օդորակիչ վարժություններ՝ խաղացողների տոկոսությունը, շարժունությունը և ուժը բարելավելու համար:

Հոգեկան խստություն.

Սովորեցրեք խաղի մտավոր ասպեկտները, ներառյալ թիմային աշխատանքը, հաղորդակցությունը, առաջնորդությունը և ճնշման տակ կենտրոնացած մնալու ունակությունը:

Մարզական տրամադրություն և կանոններ.

Ընդգծեք լավ մարզական տրամադրության և խաղի կանոնների ըմբռնման կարևորությունը: Խրախուսեք արդար խաղը և հարգանքը հակառակորդների նկատմամբ:

Կանոնավոր գնահատումներ.

Անընդհատ գնահատեք խաղացողների առաջընթացը վարժությունների, բախումների և խաղերի միջոցով: Կարգավորեք ձեր մարզչական ռազմավարությունը ըստ անհրաժեշտության:

Հետևեք բասկետբոլի մարզչական վերջին միտումներին և զարգացումներին՝ հաճախելով կլինիկաներ, կարդալով գրքեր և դիտելով խաղեր:

Հիշեք, որ ավագ դպրոցում բասկետբոլի հմտությունների ուսուցումը ոչ միայն խաղերում հաղթելն է, այլ նաև երիտասարդ մարզիկներին օգնելը զարգացնել բնավորությունը, կարգապահությունը և սպորտի հանդեպ սերը: Եղեք համբերատար, աջակցող և կրքոտ բասկետբոլի նկատմամբ, որպեսզի ոգեշնչեք ձեր խաղացողներին՝ իրենց ողջ ներուժն օգտագործելու համար:

Բասկետբոլի վերաբերյալ հետազոտության մեթոդաբանության բաժին գրելը ձեզանից կպահանջի նախանշել ընթացակարգերն ու մեթոդները, որոնք դուք մտադիր եք օգտագործել խաղի հետ կապված տվյալներ հավաքելու և վերլուծելու համար: Ահա ձեր հետազոտական հոդվածի մեթոդաբանության օրինակելի բաժինը:

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՆ ԽԱՂԱԽԱՂԻ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Տեխնիկական պատրաստություն, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

*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 ձախձեռքով, - Գնդակի նետումներ օղակի (զամբյուղի) մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից

և շարժմանընթացքում: - Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից): Նետում ցատկով:Տուգանային նետում: - գնդակովխաբքեր:

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

Տակտիկական պատրաստությունը իր մեջ ներառում է.

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

ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հարձակողական տակտիկական գործողությունները լինում են անհատական, խմբային և թիմային: Անհատական տակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ, սովորողը իրագործում է որևէ խաղային գործողություն, առանց խաղընկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողություններին: Անհատական հարձակողական գործողությունների իրականացման համար, կարևոր է առանց գնդակի խաբքերի միջոցով ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, կամ ակտիվ գործողությունների միջոցով լարված պահել պաշտպանին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ խաղընկերոջից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով (խեբքով աջ կամ ձախ), ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցումը և նետել օղակին: Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողությունները կարելի է կատարել երկու, երեք և չորս խաղացողների միջև: Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններն իրագործելու համար հաճախ հարձակվողները կատարում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբքեր առանց գնդակի և գնդակով, շարման ուղղության փոփոխություն և այլն: Հարձակողական խմբային գործողությունները կարող են լինել՝ երեքը երկուսի դիմաց, երկուսը մեկի դիմաց, չորսը՝ երեքի կամ երկուսի դիմաց: Յուրաքանչյուր դեպքում հարձակվողները պետք է իմանան, թե ինչպես իրագործեն իրենց թվային

գերակշռությունը պաշտպանների նկատմամբ: Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողությունները կարող են լինել ինչպես արագ հարձակման ձևով, այնպես էլ դիրքային պաշտպանության դիմաց: Թիմային հարձակողական գործողությունների հիմքը հանդիսանում են ինչպես առանձին խաղացողների անհատական, տեխնիկական, տակտիկական գործողությունները, այնպես էլ խմբային գործողությունները: Թիմային գործողությունները կարող են լինել նաև «ազատ հարձակման» ձևով, այսինքն, նախօրոք չմշակված որևէ գործողություն:

ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հետազոտության ձևավորում.

Այս հետազոտությունը ընդունում է խառը մեթոդների մոտեցում՝ համատեղելով ինչպես քանակական, այնպես էլ որակական տվյալների հավաքագրման և վերլուծության տեխնիկան: Նպատակն է ապահովել բասկետբոլի կատարողականի ցուցանիշների ամբողջական պատկերացում՝ ներառելով ինչպես վիճակագրական տվյալները, այնպես էլ փորձագիտական պատկերացումները:

2. Տվյալների հավաքագրում.

2.1. Քանակական տվյալներ:

Խաղի վիճակագրություն. մենք կհավաքենք խաղի վիճակագրությունը, ինչպիսիք են վաստակած միավորները, փոխանցումները, անդրադարձները, շրջադարձերը, գողությունները և բլոկները բազմաթիվ աղբյուրներից, ներառյալ պաշտոնական խաղերի գրառումները, սպորտային տվյալների բազաները և թիմերի կայքերը:

Խաղացողների պրոֆիլներ. Մենք հավաքելու ենք խաղացողների պրոֆիլները, ներառյալ տարիքը, հասակը, քաշը, դիրքը և փորձը, թիմի պաշտոնական կայքերից և խաղացողների տվյալների բազայից:

2.2. Որակական տվյալներ:

Փորձագետների հարցազրույցներ. Բասկետբոլի կատարման նրբությունների մասին պատկերացում կազմելու համար մենք հարցազրույցներ կանցկացնենք

փորձառու մարզիչների, խաղացողների և վերլուծաբանների հետ: Այս հարցազրույցները լինելու են կիսակառուցվածքային՝ թույլ տալով խորը քննարկումներ անցկացնել կատարողականի ցուցանիշների և դրանց կարևորության վերաբերյալ:

Տեսանյութերի վերլուծություն. մենք կվերլուծենք խաղի կադրերը՝ քանակական տվյալները լրացնելու համար: Սա կներառի խաղացողների շարժումների, ռազմավարությունների և որոշումների կայացման որակական գնահատում խաղի կարևոր պահերին:

3. Նմուշառում.

3.1. Քանակական նմուշ. կընտրվի պրոֆեսիոնալ բասկետբոլի խաղերի պատահական ընտրանք NBA-ից և NCAA-ից՝ ընդգրկելով բազմաթիվ սեզոններ՝ բազմազանություն ապահովելու համար:

3.2. Որակական նմուշ. Փորձագետների հարցազրույցները կներառեն նպատակային ընտրանք՝ ուղղված բասկետբոլում նշանակալի փորձ և փորձ ունեցող անձանց:

4. Տվյալների վերլուծություն.

4.1. Քանակական վերլուծություն. մենք կիրականացնենք վիճակագրական վերլուծություններ՝ օգտագործելով SPSS-ը և R-ն, օրինակ՝ SPSS-ը և R-ն՝ ուսումնասիրելու տարբեր կատարողական ցուցանիշների, խաղացողի հատկանիշների և թիմի արդյունքների միջև փոխհարաբերությունները: Կօգտագործվեն նկարագրական վիճակագրություն, հարաբերակցության վերլուծություն և ռեգրեսիոն վերլուծություն:

4.2. Որակական վերլուծություն. Հարցազրույցները կտեղափոխվեն, և թեմատիկ վերլուծություն կանցկացվի՝ բասկետբոլի կատարողականի ցուցանիշների հետ կապված կրկնվող թեմաները բացահայտելու համար: Տվյալները կողավորվեն և կդասակարգվեն՝ իմաստալից պատկերացումներ կազմելու համար:

4.3. Տեսանյութերի վերլուծություն. խաղի կադրերի որակական գնահատականները կլրացնեն փորձագետների հարցազրույցները և քանակական

տվյալները՝ տրամադրելով ենթատեքստ և օրինակներ, թե ինչպես են դրսևորվում կատարողական ցուցանիշները իրական խաղի ընթացքում:

5. Էթիկական նկատառումներ.

Տեղեկացված համաձայնությունը կատացվի հետազոտության բոլոր մասնակիցներից, ներառյալ հարցազրույցի մասնակիցներից և տեսազրույցուններում հայտնված անհատներից:

Հավաքված բոլոր տվյալները անանուն կլինեն՝ մասնակիցների գաղտնիությունը և գաղտնիությունը պաշտպանելու համար:

6. Սահմանափակումներ.

Ուսումնասիրությունը կարող է սահմանափակվել պատմական խաղի տվյալների առկայությամբ և ճշգրտությամբ:

Որակական արդյունքների վրա կարող է ազդել փորձագիտական կարծիքների սուբյեկտիվությունը:

7. Վավերականություն և հուսալիություն:

Տվյալների եռանկյունաձևությունը՝ միավորելով տվյալների քանակական և որակական աղբյուրները, կբարձրացնի բացահայտումների վավերականությունն ու հուսալիությունը:

Այս մեթոդաբանության բաժինը ներկայացնում է ակնարկ այն մասին, թե ինչպես պետք է հետազոտություն անցկացնեք բասկետբոլի կատարողականի չափանիշների վերաբերյալ, ներառյալ տվյալների աղբյուրները, նմուշառման մեթոդները, տվյալների վերլուծության տեխնիկական և էթիկական նկատառումները: Ճշգրտումները կարող են կատարվել՝ հիմնվելով ձեր հետազոտության հատուկ ուշադրության և շրջանակի վրա: Բացի այդ, դուք պետք է ներառեք հիմնավորում, թե ինչու եք ընտրել այս մեթոդները և ինչպես են դրանք համապատասխանում ձեր հետազոտական նպատակներին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այս հետազոտական ուսումնասիրության մեջ մենք ձեռնարկեցինք համապարփակ ճանապարհորդություն՝ վերլուծելու բասկետբոլի կատարողական ցուցանիշները՝ կիրառելով խառը մեթոդների մոտեցում, որը միավորում էր քանակական տվյալների վերլուծությունը, փորձագետների հարցազրույցների որակական պատկերացումները և խաղի տեսավերլուծությունը: Նպատակն էր ապահովել բասկետբոլի բազմակողմանի աշխարհի մասին երանգավորված պատկերացում և լույս սփռել այն գործոնների վրա, որոնք ազդում են կորսում անհատական և թիմային հաջողությունների վրա:

Մեր քանակական վերլուծության արդյունքում պարզ դարձավ մի քանի հիմնական բացահայտումներ: Մենք նկատեցինք զգալի փոխկապակցվածություն որոշակի կատարողական ցուցանիշների միջև, ինչպիսիք են վաստակած միավորները, փոխանցումները և անդրադարձերը, ինչը հուշում է այս գործոնների փոխկապակցվածությունը խաղի վրա խաղացողի ազդեցությունը որոշելու համար: Ավելին, մեր ռեգրեսիոն վերլուծությունները թույլ տվեցին մեզ բացահայտել հատուկ չափումներ, որոնք խիստ կանխատեսում են թիմի արդյունքները՝ ընդգծելով դրանց կարևորությունը մարզիչների և վերլուծաբանների համար հաջողության ռազմավարություն մշակելու համար:

Լրացնելով այս վիճակագրական պատկերացումները՝ մեր որակական տվյալների հավաքագրումը փորձագիտական հարցազրույցների միջոցով ըմբռնման ավելի խորը շերտ տվեց: Փորձառու մարզիչների, խաղացողների և վերլուծաբանների ձայները արժեքավոր հեռանկարներ էին առաջարկում բասկետբոլի կատարման ոչ նյութական կողմերի վերաբերյալ, ինչպիսիք են առաջնորդությունը, թիմային աշխատանքը և որոշումների կայացումը: Այս որակական բացահայտումները ընդգծեցին սպորտի բարդ բնույթը և խաղացողների գնահատման ամբողջական մոտեցման անհրաժեշտությունը:

Ավելին, մեր տեսավերլուծությունը կյանքի կոչեց կատարողականի չափումները՝ ցույց տալով, թե ինչպես են դրանք դրսևորվում իրական խաղի իրավիճակներում: Այս տեսողական համատեքստը ծառայեց կամրջելու վիճակագրական արտրակցիայի և խաղադաշտում առկա իրականությունների միջև առկա բացը, որն ավելի հարուստ ըմբռնում էր տալիս բասկետբոլի խաղի ընթացքում տեղի ունեցող դինամիկայի մասին:

Թեև մեր հետազոտությունը նպաստել է բասկետբոլի կատարողականության ցուցանիշների վերաբերյալ առկա գիտելիքներին, կարևոր է ընդունել որոշակի սահմանափակումներ: Պատմական խաղերի տվյալների առկայությունը և ճշգրտությունը կարող են մարտահրավերներ առաջացնել հետագա ուսումնասիրությունների համար, և ձեռք բերված որակական պատկերացումներն ի սկզբանե սուբյեկտիվ են հարցված փորձագետների տեսակետներին:

Եզրափակելով՝ մեր ուսումնասիրությունը ընդգծեց գործոնների բարդ ցանցը, որոնք ազդում են բասկետբոլի կատարողականի վրա՝ ներառելով ինչպես քանակական չափումներ, այնպես էլ որակական տարրեր: Հուսով ենք, որ այս հետազոտությունը ծառայում է որպես արժեքավոր ռեսուրս մարզիչների, վերլուծաբանների և սպորտի սիրահարների համար՝ առաջարկելով ավելի խորը հասկանալ խաղի բարդությունները: Առաջ շարժվելով՝ այս ոլորտում շարունակական հետազոտությունները կարևոր կլինեն բասկետբոլի զարգացող բնույթին հարմարվելու և այս դինամիկ և միշտ հանրաճանաչ մարզաձևում կատարողականությունը գնահատելու և բարձրացնելու մեր կարողությունը բարելավելու համար:

Քանի որ բասկետբոլի խաղը շարունակում է զարգանալ և գրավել հանդիսատեսին ամբողջ աշխարհում, այս ուսումնասիրությունը վերահաստատում է կատարողականության ցուցանիշների բազմակողմանի ասպեկտների վերլուծության և գնահատման կարևորությունը՝ ապահովելով, որ խաղացողներն ու թիմերը կարող են ձգտել գերազանցության կարծր փայտի վրա:

Այս եզրակացությունն ամփոփում է հետազոտության հիմնական բացահայտումները և ընդունում դրա սահմանափակումները՝ միաժամանակ ընդգծելով բասկետբոլի կատարողականության ցուցանիշների ոլորտում

շարունակական հետազոտությունների կարևորությունը: Այն նաև ընդգծում է ուսումնասիրության արդյունքների գործնական կիրառությունները մարզիչների, վերլուծաբանների և քասկետբոլի սիրահարների համար:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ֆիզիկական կուլտուրա հանրակրթական միջին դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագրեր /Երևան 2009թ./
2. Դպրոցականների սպորտային դաստիարակության տեխնոլոգիանբասկետբոլ մարզաձևի հիմքով /Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2012թ./
3. Բուլիչովա Մ.,բասկետբոլի տեխնիկական-տակտիկական հնարքների ուսուցում:
4. Բիլլ Սիմոնսի «Բասկետբոլի գիրքը. NBA-ն The Sports Guy»-