

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ք. ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ. 65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՍՈՆԱ ԳԱԼՍՏՅԱՆ

Ազատաշենի հիմնական դպրոց

ԹԵՄԱ՝ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԻ ՈւՍՈՒՑՈՒՄԸ

Հետազոտական աշխատանք

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

ԵՐԵՎԱՆ 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Բասկետբոլմարզախաղի ծագումը և զարգացումը	3
Խաղի ուսուցումը միջին դասարաններում	6
Բասկետբոլի տեսությունը.....	8
Տեխնիկական պատրաստություն.....	9
Տակտիկական պատրաստություն.....	12
Բասկետբոլի ուսուցման մեթոդները.....	13
Գնահատում.....	14
Եզրակացություն.....	16

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն: Մպորտային մարզախաղերին հատուկ տեղ պետք է հատկացնել դպրոցահասակ տարիքում, նրանք ուժեղացնում են մկանների մեծ խմբերը, զարգացնում հոգեֆիզիկական հատկություններ՝ ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն: Մարզախաղերը երեխաների մոտ զարգացնում են նաև մտածողության արագությունը և տեղի է ունենում սեփական կարողությունների մասին տեղեկացվածություն: Չմոռանաք նշել, որ թիմային մարզախաղերը դաստիարակվում են զսպվածություն, ինքնատիրապետում, պատասխանատվություն, կամք, վճռականություն և զարգանում է ստեղծագործական ունակությունը:

Հոտազոտության նպատակն է. Ուսումնասիրել բասկետբոլ մարզախաղի պատմական զարգացումը և դասավանդման արդյունավետությունը դպրոցում:

Հետազոտության խնդիրներն են.

- ✓ Ուժեղացնել մկանների խոշոր խմբերը, զարգացնել հոգեֆիզիկական որակ, ուժ, արագություն, ճարպկություն, դիմացկունություն:
- ✓ Բասկետբոլ խաղերի միջոցով դաստիարակել զսպվածություն, ինքնատիրապետում, պատասխանատվություն, կամք, վճռականություն և զարգացնել ստեղծագործական ունակություն:

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ԾԱԳՈՒՄԸ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Բասկետբոլ մարզախաղը թարգմանվում է Basket-զամբյուղ, ball-գնդակ, մարզախաղը ստեղծվել է ԱՄՆ-ի Մասաչուսեթ նահանգի Սպրինգֆիլդ քաղաքի քոլեջում 1891թ Ջեյմ-Նեյ Սմիթի կողմից: Ֆիզկուլտուրայի դասավանդող Նեյ Սմիթը դասերը ավելի արդյունավետ ու հետաքրքիր կազմակերպելու համար ստեղծեց բասկետբոլ մարզախաղը: Որպես դպրոցի ֆուտբոլի մարզիչ, նրան տրվեց հանձնարարական ստեղծել փակ դահլիճում անցկացվող հետաքրքիր մի խաղ, որով ուսանողները կարող են զբաղվել ձմռան ամիսներին: Դասերի ընդմիջմանը մաքրելով նարնջի կեղևը այն նետել է ախպարկղի զամբյուղի մեջ, որտեղից էլ միտք է ծագել ստեղծել նման խաղ որի նպատակն է գնդակը գցել զամբյուղի մեջ:

Սկզբնական շրջանում բասկետբոլը խաղացել են ` 18, հետո 9, այսօր արդեն 5 խաղացողներով /նկար 1/: Միմյանց դեմ մրցում են երկու թիմ, յուրաքանչյուրում` 5 բասկետբոլիստ(ուհի): Խաղի նպատակը հակառակորդ թիմի զամբյուղի մեջ գնդակը նետելն է /նկար 2/:

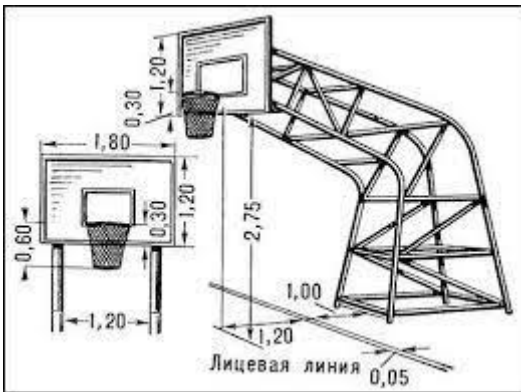


նկար1

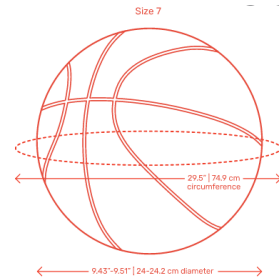


նկար 2

Չամբյուղի բարձրությունն այնքան ճիշտ էր ընտրված /նկար 3/, որ այն երբեք չփոխվեց:



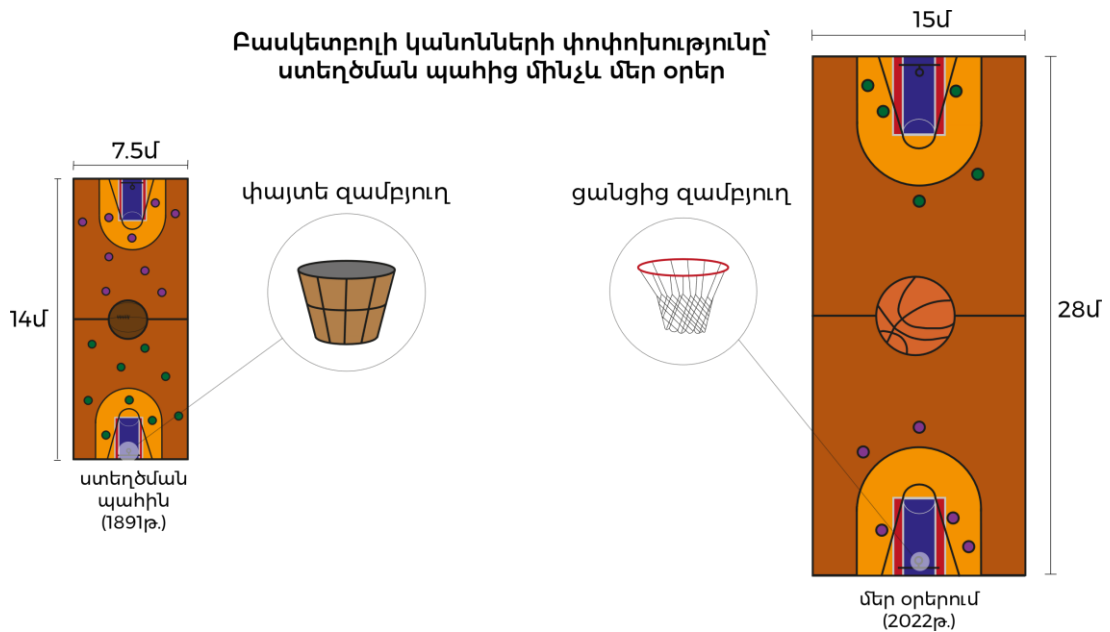
Նկար 3



նկար 4

Առաջին խաղերը խաղացվել են ֆուտբոլի գնդակով, և յուրաքանչյուր նետումից հետո գնդակը հանվել է զամբյուղի միջից աստիճանի օգնությամբ, իսկ այսօր Գնդակը պետք է ունենա գնդաձև տեսք և լինի սահմանված գույնի (նարնջագույն) և ավանդական նախշով, որ կազմված է 8 ներդիրներից ու սև կարերից: Գնդակի քաշը կազմում է 567-650 գ, շրջագծի երկարությունը` 749-780 մմ /նկար 4/:

Դաշտի չափսերը փոխվել են աստիճանական այսօր հասնելով 28/15 մետրի, Նեյ Սմիթը զամբյուղները ամրացրել է 3 մ 48 սմ բարձրությամբ, որը մինչ այսօր չի փոփոխվել /նկար 5/:



Առաջին կանոնները Նեյ Սմիթը ընդգրկել էր 13 կետ: 1904թ Սենտ Լուիսի 3 օլիմպիական խաղերում հանդիսատեսի դասին ներկայացրեցին բասկետբոլ խաղը փոքր մրցաշարի ձևով, որտեղ մասնակցում էին 5 թիմեր:

1905թ բասկետբոլը տարածում ստացավ ամբողջ աշխարհում, հիարկ է նշել որ խաղը հիմնականում տարածել են ԱՄՆ-ի զինվորականները: Բասկետբոլի տարածման հետ զուգահեռ ձևավորվում և զարգանում էր խաղի տակտիկական և տեխնիկական: 1919 թ կայացավ առաջին միջազգային մրցաշարը ԱՄՆ-ի Ֆրանսիայի միջև որը որ ավարտվեց 93-8 հաշվով օգուտ ԱՄՆ-ի: 1924թ փարիզում կայացած 8-րդ օլիմպիական խաղերում անցկացվեց ցուցադրական խաղ միջազգային մրցաշար: Մրցաշարին մասնակցում էին ԱՄՆ-ի Մեծ Բրիտանիայի, իտալիայի և Ֆրանսիայի բասկետբոլի թիմերը: Բասկետբոլի արագ տարածման հետ միասին պահանջ առաջացավ ստեղծելու բասկետբոլի միջազգային ֆեդերացիա FIBA որը պաշտոնապես հաստատվեց Ժնևում 1932թ հունիսի 18-ին համախմբելով 10 երկրների ազգային ֆեդերացիաները:

ԽԱՂԻ ՈւՍՈՒՑՈւՄԸ ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից:

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել բասկետբոլ խաղի պատմությանը և այնուհետ պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին և հիմնական խնդիրներին: 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 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:

Խաղի առաջին կանոնները տպագրվել են «Եռանկյունի» ամսագրում 1892-ի հունվարին «Նոր խաղ» վերնագրով:

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 գամբյուղի 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 4x10 րոպե, և հինգ րոպե ընդմիջում ամեն 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 40 րոպեների ընթացքում ավելի շատ արդյունավետ նետում կատարած թիմը ճանաչվում է հաղթող: Հավասարության դեպքում ավելացվում է լրացուցիչ ժամանակ՝ որոշելու հաղթող կողմին:

Տերմինաբանություն

Բաղկացած է 6 կետից՝

1-տեղաշարեր

2-գնդակի ընդունում

3-գնդակի փոխանցում

4-գնդակի վարում

5-գնդակի նետում զամբյուղը

6-Ֆինտ – խաբուսիկ շարժումներ:

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. Տեսական պատրաստությունը՝ որի միջոցով սովորողները ծանոթանում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

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 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 շարժման ընթացքում:
- Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից):
- Նետում ցատկով:
- Տուգանային նետում:
- Գնդակով խաբբեր:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Տեխնիկան դա կատարվող հնարքի վարժության տարրի արդյունավետությունն է:

Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է՝ ծնկներում ծալված, աջ կամ ձախ ոտքն առաջ և քիչ կողմ, մեջքն ուղիղ, գիուխը բարձր դրությունը: Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարվում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ դրություններով: Կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ, դարձումներ, կանգառներ: Դարձումներ տեղում և շարժման մեջ՝ գնդակը ստանալուց հետո: Կանգառ երկու քայլով և ցատկով:

Գնդակի վարում՝

Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով: Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո: Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է 3 տեսակի՝ ցածր, միջին, բարձր: Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից: Աջ ձեռքով գնդակը վարելիս հարմար է, որ աջ ոտքը դրվի հետ, ձախ ոտքն առաջ՝ ծնկահոդում ծալված, աջ ձեռքը ծալվի արմնկային հոդում, մարմինը քիչ թեքված լինի առաջ: Վարման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն գնդակով հարվածել հատակին, այլև հատակից հետ եկող գնդակին դիմավորել 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 ուսուցումը 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 ոտքի վրա, որը պետք է ծավալած լինի ծնկահողում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում: Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի 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 ծավալում 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 ոտքի 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 նետում երկու ձեռքով կրծքից կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակը

բոնում ենք երկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բութ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում ենք նետում օղակին: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ շարժման ընթացքում: Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո: Վահանի աջ կողմից աջ ձեռքով նետելիս, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է նետում օղակին: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից. առաջին քայլը պետք է կատարել թափավազքով, իսկ հրող ոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր 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 վեր տանելով, 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 գույգերով, յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո

նետողը, պետք է գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը, որը կատարում է նույնը, իսկ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը:

Գնդակի նետում գույգերով՝

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 եռյակներով՝ Խաղացողներից մեկը կատարում է նետում, իսկ երկու խաղընկերները կատարում են փոխանցում: Գնդակի նետում եռյակներով, խաղընկերներից մեկը փոխանցումից 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 շարունակվում է բարձրանալ վեր առաջ և կատարում նետում: Նետումը պետք է կատարվի արմնկային հողի և դաստակի միջոցով: Նետման ժամանակ ոտքերով անհրաժեշտ է կատարել զսպանակային շարժում ծնկահողում և ապա, բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա, կատարվում է նետում:

ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

Անհատական, խմբակային և թիմային գործողություններն են ք ուղղված են հաղթանակի հասնելու համար:

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: Անհատական տակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ սովորողն իրագործում է որևէ խաղային գործողություն, առանց խաղընկերների 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 խաղընկերոջից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով (խաբբով աջ կամ ձախ), ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցումը և նետել օղակին: Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններ կարելի է կատարել երկու, երեք, չորս խաղացողների միջև: Այդ գործողություններն իրագործելու համար հաճախ հարձակվողները կատարում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբբեր առանց գնդակի և գնդակով, շարժման ուղղության փոփոխության և այլն:

Թիմային պաշտպանություն՝ Բասկետբոլում թիմային պաշտպանությունը լինում է սահմանային, անհատական, մամլիչ ամբողջ դաշտով և խառը: Անհատական պաշտպանությունը հաճախ անվանում են նաև ակտիվ պաշտպանություն: Անհատական պաշտպանության ժամանակ հարձակման գոտում գտնվող գնդակով խաղացողի վրա ճնշում է գործադրվում պաշտպանի կողմից, իսկ մյուս չորս պաշտպանները պոսթ է կարողանան ժամանակին և ճիշտ տեղաշարժեր կատարել հարձակման այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակով խաղացողը: Անհատական 89 պաշտպանության ժամանակ պաշտպանի հիմնական խնդիրն է՝ հարձակվողին թույլ չտալ ճիշտ նետում կատարել և միաժամանակ կարողանալ փոխօգնության հասնել խաղընկերներին:

ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

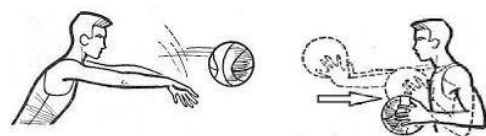
Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարներին՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացնում են նաև տակտիկական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



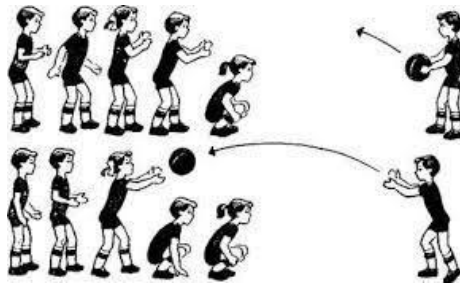
ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Ուսումնառության արդյունքների գնահատումը նպատակ ունի որոշելու սովորողի կարողունակությունների զարգացման աստիճանը ըստ ուսումնական առարկաների՝ չափորոշչով սահմանված վերջնարդյունքներին համապատասխան ձեռք բերած գիելիքների ու հմտությունների մակարդակի, ինչպես նաև դիրքորոշումների ու արժեքների ձևավորման:



Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունում ընթացիկ գնահատումն իրականացվում է քանակական (միավորային) և ձևավորող (ուսուցանող):

Ամփոփիչ գնահատումն իրականացվում է միավորային կամ բնութագրող գնահատման միջոցով: Ամփոփիչ գնահատման արդյունքների հիման վրա ձևավորվում է կիսամյակային, իսկ կիսամյակային գնահատման արդյունքների հիման վրա՝ տարեկան ամփոփիչ գնահատականը:



ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական-տակտիկական կարողությունների ուսուցումը պարտադիր պայման է սովորողների բազմակողմանի ներդաշնակ զարգացման համար: Առաջնահերթ ուսուցման պրոցեսը իր ուղղությունով և բեռնվածության աստիճանով պետք է համապատասխանի ծրագրով նախատեսված վերջնարդյունքներին: Դասերի պլանավորման ընթացքում պետք է հաշվի առնվի տարիքային և ֆիզիկական առանձնահատկությունները ըստ սովորողների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Բասկետբոլ. տեղեկատու. Մ., 1993
2. Բասկետբոլ. Մրցույթի կանոններ. Մ., 1996:
3. Բասկետբոլ. Դասագիրք ֆիզիկական կուլտուրայի ինստիտուտների համար// Պոդ. Էդ. Յու.Մ.Պորտնովա. - Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1998 թ.
4. Բասկետբոլ. Դասագիրք ֆիզկուլտուրայի ավագ դպրոցների համար// Պոդ. Էդ. Մ.Պորտնովա. - Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1997 թ.
5. Վալտին Ա.Ի. «Մինի բասկետբոլ դպրոցում» .- Մ .: Կրթություն, 1996 թ.
6. Ջոն Ռ., Փայտե ժամանակակից բասկետբոլ.- Մ. Ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտ, 1997 թ.
7. Կալաջյան, Ե. Շարժաշաղերի կիրառման մեթոդիկական բասկետբոլում ուսումնական ձեռնարկ. Ֆիզիկական կուլտուրային հայկական պետական ինստիտուտ, Երևան 2012
8. Բասկետբոլ. մեթոդական ցուցումներ ուսանողների համար. Ֆիզիկական կուլտուրային հայկական պետական ինստիտուտ
9. Դավթյան, Ե. «Հայաստանի Բասկետբոլի պատմությունը», Հայաստանի բասկետբոլի ֆեդերացիա, Երևան 2014
10. Ֆեյն, Ի.Ֆ., Արվիդաս Սաբոնիս, Ավելի արագ, քարձր և ուժեղ, ËË Медиа 2012