

ՀՏԴ 796.015

DOI: 10.53068/25792997-2022.1.5-226

ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿՈՎ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ե.Լ.Դավթյան, Ա.Ե.Դավթյան

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

ՀՀ Պաշտպանության նախարարություն, Երևան, Հայաստան

E.mail:coachdavtian@yahoo.com, levdavtyan@gmail.com

Առանցքային բառեր: Թեպիկնգ, միոտոնոմետր, հաշմանդամություն, հենաշարժողական ապարատ, անվասայլակ, բասկետբոլ, ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն:

Հետազոտության արդիականություն: Վերջին շրջանում մեծ տեղ է հատկացվում հաշմանդամություն ունեցող անձանց ընդգրկելու տարբեր մարզաձևերում, հատկապես՝ հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ ունեցող հաշմանդամներին: Մարզումները բարելավում են հաշմանդամություն ունեցող մարզիկների ֆիզիկական, բարոյահոգեբանական վիճակը, ինչպես նաև տվյալ մարզաձևին հատուկ ֆիզիկական, տեխնիկական հմտությունները: Հատուկ կազմակերպված մարզումները կօգնեն նաև մեծ հաջողությունների հասնել մեծ սպորտում: Անվասայլակով բասկետբոլը խաղացողներից պահանջում է բարձր ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական, տակտիկական պատրաստություն[2]: Բասկետբոլիստները պետք է կարողանան ժամանակին կատարել արագ և ճիշտ փոխանցումներ, գնդակով արագ

ճեղքումներ, օղակի տակ պայքարեն օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելու համար, կատարեն նետումներ՝ մոտ, միջին և հեռու տարածություններից, նաև անվասայլակով կատարեն տարբեր ուղղություններով արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ և տեղաշարժեր: Այս ամենը փաստում է, որ անվասայլակով բասկետբոլում մեծ հաջողությունների հասնելու համար պետք է տիրապետել պատրաստության բոլոր հմտություններին և պահանջներին: Անվասայլակով բասկետբոլիստների մարզումների ճիշտ պլանավորումից, ինչպես նաև ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, հոգեբանական պատրաստությունից է կախված նրանց մարզական հաջողությունները: Անվասայլակով բասկետբոլ խաղացողների համար շատ է կարևորվում անվասայլակին տիրապետելու հմտությունները. անվասայլակը նրանց համար համարվում է «մարմնի մաս» [3] :

Գրականության մեջ շատ քիչ կան գիտական աշխատանքներ, որոնք նվիրված են անվասայլակով բասկետբոլիստ-

ների պատրաստության կողմերին: Հավասար պայքարում ընթացող խաղի ժամանակ կարևոր նշանակություն ունի խաղացողների ինչպես ֆիզիկական, տեխնիկական, հոգեբանական պատրաստությունը, այնպես էլ մարզիկների նյարդային համակարգի ուժի գործակիցը [1]: Գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ անվասայլակով բասկետբոլիստների խաղային գործողությունների արդյունավետությունն ապահովող գործոններն ուսումնասիրվել են ոչ բավարար: Ներկայումս ակտիվ փորձ է արվում գտնել օպտիմալ ճանապարհներ և միջոցներ, որոնք անհրաժեշտ են անվասայլակով բասկետբոլիստների խաղային իրավիճակներում տեխնիկական հնարքների, ֆիզիկական պատրաստության կատարելագործման համար, ինչպես նաև՝ օրգանիզմի տարբեր ֆունկցիաների՝ նյարդային, մկանային համակարգի:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել հենաշարժողական ապարատի վնասվածքներ ունեցող անվասայլակով բասկետբոլիստների տեխնիկական, ֆիզիկական, հոգեբանական, մկանների, ինչպես նաև որոշ բժշկականսաբանական պատրաստության մակարդակը ծանրաբեռնվածությունից առաջ և հետո: Աշխատանքի խնդիրն է՝ մարզման տարբեր մեթոդների և միջոցների օգնությամբ բարելավել անվասայլակով բաս-

կետբոլիստների տեխնիկական, ֆիզիկական, հոգեբանական և բժշկականսաբանական որոշ ցուցանիշներ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մանկավարժական թեստավորում՝ **1.** 4x28մ. մաքրքավազք (վրկ.), **2.** երկու ձեռքով գլխի վրայից 1կգ գնդակի նետում հեռավորություն (մ), **3.** աջ կողմից օղակի տակից գնդակի նետում, **5** նետում (քանակ), **4.** ձախ կողմից օղակի տակից գնդակի նետում, **5** նետում (քանակ), **5.** անվասայլակով արագացում՝ 28մ (վրկ.), **6.** տուգանային 10 նետում (քանակ), **7.** տարբեր կետերից միջին տարածության 10 նետում (քանակ), **8.** զիգզագով անցում 10 կոների միջև (վրկ.), **9.** թեպինգ-թեստ, ֆունկցիոնալ ասիմետրիայի գործակցի հաշվարկի համար թեստն անցկացվել է աջ և ձախ ձեռքերով, բեռնվածությունից առաջ և հետո [7]: Հետազոտությունն անցկացվել է 30վրկ. ընթացքում, որը բաժանվել է վեց հավասարաչափ քառակուսիների, յուրաքանչյուր քառակուսում հինգ վայրկյանում կետերը նշելուց հետո մեր հրահանգով մարզիկը արագ շարունակում է նշումներ կատարել մյուս բոլոր քառակուսիների մեջ: **10.** միոտոնոմետրիա, որի միջոցով ուսումնասիրել ենք բասկետբոլիստների մկանների «թույլ» և «լարված» վիճակները, պարզել ենք նրանց միջև լայնույթի փոփոխությունները բեռնվածությունից առաջ և հետո: Հետազոտել ենք՝ բազկի

երկգլխանի, եռագլուխ, կրծքի մեծ և ազդրի քառագլուխ մկանները (աջ և ձախ ձեռքի և ոտքի), 11. մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն:

Հետազոտություններն անցկացվել են՝ Բանակի կենտրոնական մարզական ակումբի՝ «ԲԿՄԱ» և «LES FOXSES» անվասայլակով բասկետբոլիստների հետ: Ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության թեստերն անցկացվել են երեք փուլերով: Միոտոնոմետրիա և թեպինգ թեստերն անցկացվել են մեկ փուլով՝ հունվար - փետրվար ամիսներին: Մայիս ամսին կանցկացվի երկրորդ փուլը: Երկու թիմերի մարզումները և հետազոտություններն անցկացվել են «Մարզաձևերի զարգացման հանրապետական համալիր կենտրոնում»՝ նախկին «ՄԻԿԱ» մարզադահլիճում, շաբաթական երկու անգամ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերում ստացված արդյունքների (ֆիզիկական և տեխնիկական) մասին զեկուցել ենք 2021թ. ինստիտուտի գիտաժողովում: Երրորդ փուլի արդյունքների համեմատությունն առաջին և երկրորդ փուլերի թեստերի արդյունքների հետ ցույց տվեց, որ ինչպես «ԲԿՄԱ»-ի, այնպես էլ «LES FOXSES» ակումբի բասկետբոլիստների արդյունքները բարելավվել են, սակայն «ԲԿՄԱ» թիմի բասկետբոլիստների մոտ փոփոխություններն ավելի նկատելի են: Անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ, բացի ֆիզիկական,

տեխնիկական պատրաստության թեստերից, անցկացրել ենք նաև թեպինգ թեստ՝ բեռնվածությունից առաջ և հետո՝ աջ և ձախ ձեռքերով: Բեռնվածությունից առաջ և հետո հետազոտել ենք նաև մկանների լարվածությունը «թույլ» և «լարված» վիճակում: Թեպինգ-թեստի արդյունքները ցույց տվեցին, որ ինչպես բեռնվածությունից առաջ, այնպես էլ բեռնվածությունից հետո արդյունքներն առաջին հինգ վայրկյանի համեմատ մյուս հինգ վայրկյանների արդյունքները մարզիկների մոտ հիմնականում նվազում են, բեռնվածությունից հետո այդ նվազումը նկատվում է ավելի ցայտուն: Օրինակ՝ «ԲԿՄԱ» ակումբի բասկետբոլիստների մոտ բեռնվածությունից առաջ՝ առաջին հինգ վայրկյանում արդյունքը եղել է 36.8, իսկ վերջին հինգ վայրկյանի ցուցանիշները՝ 27.4 (աղյուսակ 1 և 2), բեռնվածությունից հետո համապատասխանաբար՝ 36.9 և 24.4: Նմանատիպ փոփոխություններ է նկատվել նաև «LES FOXSES» անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ: Արդյունքները ցույց տվեցին, որ նրանց մոտ նկատվում են ինչպես «ուժեղ», այնպես էլ «միջին» և «թույլ» նյարդային համակարգեր ունեցող մարզիկներ: Ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկները կարողանում են դիմակայել ավելի մեծ ինտենսիվության և ծավալով բեռնվածության, քան թույլ նյարդային համակարգ ունեցող մարզիկները [6]: Բեռնվածությունից առաջ և հետո թիմի ցույց տված միջին

ցուցանիշները նույնպես տատանվում են
աջ և ձախ ձեռքերի ցուցանիշների միջև:

Աղյուսակ 1

Թեպինգ թեստի արդյունքները
«ԲԿՄԱ» բեռնվածությունից առաջ (աղյուսակ 1) և
հետո (աղյուսակ 2)՝ աջ և ձախ ձեռքերով

Ա/Ա	0- 5վրկ. աջ - ձախ		6-10 վրկ. աջ-ձախ		11-15 վրկ. աջ-ձախ		16-20 վրկ. աջ-ձախ		21-25 վրկ. աջ-ձախ		26-30 վրկ. աջ-ձախ	
Խաչիկ	38	32	28	32	27	26	32	26	27	28	31	24
Էրիկ	38	35	30	30	34	29	34	27	32	26	31	23
Ժիրո	42	33	24	25	35	25	25	25	29	26	26	27
Սմբատ	36	35	27	33	35	30	32	29	34	29	34	28
Կարեն	41	41	31	30	32	26	29	23	32	26	33	36
Արման	38	41	36	30	40	32	36	28	37	27	35	31
Սամվել	32	36	27	28	27	29	25	31	25	31	30	25
Էրիկ Չ.	37	36	28	26	33	29	34	29	29	25	30	24
Արշակ	29	30	26	28	25	29	26	22	26	22	29	29
x	36.8	35.4	28.5	29.1	32	28.3	30.3	26.7	30.1	26.7	31	27.4
σ	4,1	3,7	3,5	2,6	4,8	2,2	4,2	3,0	4,0	2,5	2,7	4,2
m	1,36	1,24	1,16	0,87	1,61	0,75	1,40	0,99	1,32	0,85	0,91	1,39

Աղյուսակ 2

Ա/Ա	0-5 վրկ. աջ - ձախ		6-10 վրկ. աջ-ձախ		11-15 վրկ. աջ-ձախ		16-20 վրկ. աջ-ձախ		21-25 վրկ. աջ-ձախ		26-30 վրկ. աջ-ձախ	
Խաչիկ	35	35	28	19	31	29	25	24	32	24	34	29
Էրիկ	44	32	31	27	26	27	32	25	30	25	30	21
Ժիրո	34	21	29	27	24	24	30	24	30	26	26	22
Սմբատ	38	37	32	29	27	34	33	30	37	33	31	21
Կարեն	42	29	33	31	26	29	34	21	31	34	30	26
Արման	42	35	37	32	32	32	33	24	38	32	36	25
Սամվել	31	36	30	28	29	32	25	27	33	27	30	32
Էրիկ Չ.	34	35	25	25	29	29	30	22	25	22	26	20
Արշակ	32	29	31	28	30	26	30	24	29	24	30	24
x	36,9	32,1	37,7	27,3	28,2	29,1	30,2	24,5	31,6	27,4	30,3	24,4
σ	4,8	5,1	3,4	3,8	2,6	3,2	3,3	2,7	4,0	4,4	3,2	4,0
m	1,59	1,70	1,12	1,26	0,88	1,06	1,10	0,88	1,33	1,47	1,08	1,34

Հետազոտության անցկացման ժամանակահատվածում «ԲԿՄԱ» ակումբի անվասայլակով բասկետբոլիստների մոտ ինչպես առաջին, երկրորդ, այնպես էլ երրորդ փուլում հաճախակի օգտագործվել է «խաղային» և «մրցակցական» մարզման մեթոդները: Մեր կողմից օգտագործվել է խմբային, թիմային վարժություններ, որոնք կատարվել են ակտիվ պաշտպանության պայմաններում: Կատարված մարզումները նպաստել են մարզիկների տեխնիկական հնարքների, ֆիզիկական, հոգեբանական պատրաստության զարգացմանը, ինչպես նաև նյարդային համակարգի ցուցանիշների բարելավմանը: Նետումների, փոխանցումների, օղակից հետ թռչող գնդակի տիրապետման զարգացման և կատարելագործման վարժությունները կատարվել են հոգնածության ֆոնի վրա: Մարզումների ժամանակ կատարվող վարժությունների մեծ մասը կատարվում է մրցակցական պայմաններում՝ մոտեցնելով ֆիզիկական և հոգեբանական լարվածությունը խաղային պայմաններին:

Եզրակացություն.

1. Անվասայլակով բասկետբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ, հենաշարժողական ապարատի մկանային

զանգվածի ցուցանիշները զարգացնելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել «խաղային» և «շրջանաձև» մարզման մեթոդներ:

2. Մարզումների և խաղերի ժամանակ ստացած ֆիզիկական և էմոցիոնալ բեռնվածությունը բարելավում է անվասայլակով բասկետբոլիստների բարոյահոգեբանական վիճակը:

Գործնական առաջարկություն:

Անվասայլակով բասկետբոլում մարզական բարձր նվաճումների հասնելու համար անհրաժեշտ է բարելավել բասկետբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական, նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ և հենաշարժողական ապարատի մկանային զանգվածի հնարավորությունները: Բարձր նվաճումների հասնելու համար բասկետբոլիստներին անհրաժեշտ է ունենալ ժամանակակից արհեստավարժ մարզական անվասայլակներ, ինչպես նաև այդ սայլակներին տիրապետելու հմտություններ, կարողանալ կատարել անվասայլակով արագացումներ, կանգառներ, դարձումներ, միաժամանակ արդյունավետ կատարել փոխանցումներ, նետումներ, գնդակի վարում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլ. ուսուցում և մարզում՝ բուհերում սովորող ուսանողների համար, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 5:

2. Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլիստի մարզումը, Մերոդական ձեռնարկ, Երևան, 2006, էջ 6-10:
3. Марк Волкер, Баскетбол на колясках 2010. стр.20-23.
4. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: В Сб.: Паралимпийский комитет России, сост. А.В.Царик, -М.: Совет.спорт.-2011.- 152 стр.
5. Костюнина Л. И., Материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции Современные проблемы теории и практики спортивной медицины и физической реабилитации. Кам. Гафкси Т, 2009.-С 112-114.
6. Ильина М.Н., Дифференциальная психология.-СПб,:Питер.2001.-стр 3-5
7. Ильина М. Н., Ильин Е. П., Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста Психофизиологические особенности спортивной деятельности – Л.,1975.С.183-186 .

SPECIFICATIONS OF PREPAREDNESS OF BASKETBALL PLAYERS ON WHEELCHAIR

P.h.d., professor Y. Davtyan,

A. Davtyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport

Yerevan, Armenia

RA Ministry of Defense, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords Handicap, musculoskeletal system, tapping test, wheelchair, basketball, preparedness, physical, technical, moral-psychological.

The aim of the research. The goal of the work is to study the levels of technical-physical training, as well as the functions of the nervous and muscular systems of basketball players in wheelchairs.

The mission of the research is to develop the physical and technical qualities of basketball players using wheelchairs in “Playing” and Cycle training methods.

Research methods, organization. This study will include literature related to the research and analysis, pedagogical testing, determination of physical-technical preparedness, 12 tests, mathematical-statistical analysis.

The research was conducted among the basketball players in wheelchairs of the Central Sports Club "CSKA" and «LES FOXSES» sports clubs. The research was conducted in 3 trial. The first trial was held in September of 2020. The second trial was held in January of 2021. The third trial was held in January of 2022. The research and team trainings were held at the formerly known as "Republican Sport Development Complex Center", from September 2020-March 2022.

Analysis of research results

The first, second and third trials resulted in positive changes in basketball players of both "CSKA" and «LES FOXSES». Although, the results of "CSKA" are incomparably higher compared to the basketball players of «LES FOXSES».

For example, the result of the "CSKA" basketball players' 4x28m freestyle test in the first trial was 37.9 seconds, in the second trial it was 36.8 seconds, the third trial presented 37.0 seconds. The speed index of 28 meters in the first trial was 8.2 seconds, in the second trial 7.9 seconds and 8.0 seconds in the third trial. Free throws in the first trial averaged to 2.2 throws, in the second trial, 3.8 throws, and 3.9 in the third trial. The results of medium distance throws are, respectively, 2.3, 3.2 and 4.9 throws. Positive changes resulted in other tests as well. «LES FOXSES» basketball players also presented improvements in results although not as significant.

The results of the tapping test showed that before and after training, the results show changes from the first 5-seconds tapping test to the last 5-second test.

For example, when testing before training, the first 5-second test of the basketball players of the "CSKA" club, presented results 36.8 taps, whereas the final 5-second test resulted in 27.4. Results showed the same changes after training resulting in 36.9 taps in the first 5-second test and 24.4 in the final.

Conclusion

1. Basketball players in wheelchairs must use "Playing" and Cycle training methods in order to improve the development of their physical and technical qualities, as well as functions of the nervous and musculoskeletal systems.

2. The physical and emotional experiences during trainings and games improve the moral and psychological condition of basketball players in wheelchairs.

Practical suggestions

1. In order to achieve the best results in wheelchair basketball, it is necessary to improve the physical, technical, tactical, functions of the nervous and musculoskeletal systems.

2. In order to achieve the best results in wheelchair basketball, players need to use modern professional sports wheelchairs. They also need to master skills of these wheelchairs, to be able to accelerate, stop, make turns in wheelchairs, while making effective passes, throws, ball handling.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА КОЛЯСКАХ

К.п.н., профессор Е. Л. Давтян,

А. Е. Давтян

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
Министерство обороны РА, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: инвалидность, опорно-двигательный аппарат, теппинг-тест, коляска, баскетбол, подготовка, физический, технический, морально-психологический.

Цель и задача исследования: исследовать уровень технической и физической подготовленности, силы нервной системы у баскетболистов-колясочников с опорнодвигательными нарушениями.

Задача – совершенствование уровня физической и технической подготовленности и силы нервной системы баскетболистов с использованием игровой и круговой тренировки.

Методы и организация исследования.

1. Изучение и анализ литературных данных. 2. Педагогическое трстирование. 3. Статистический анализ полученных данных

Исследования проводилось с баскетболистами-колясочниками «ЦСКА» и «LES FOXSES» в течении трех этапов: 1-й этап: август-сентябрь 2020г., 2-ой этап: февраль-январь 2021г. третий- январь 2022г..в спорт. зале «Республиканского комплексного центра развития спорта»:

Анализ результатов исследования.

Как показали полученные данные первого, второго и третьего этапов результаты улучшились у обеих команд, однако у «ЦСКА» они более значимы, чем у баскетболистов команды «LES FOXSES». Например, результаты в тесте челночный бег 4х28м., «ЦСКА» в первом этапе в среднем был 37,9 сек., во втором-36.8 сек, в третьем 37.0, результат скорости 28м, в первом этапе – 8,2 сек. а во втором 7,9 сек. в третьем, 7.8. Броски со штрафных соответственно 2,2,3,8,3.9.

А у команды «LES FOXSES» челночный бег 4х28м. 37.6 сек..37.3 сек., 37.4 и результаты 28м. улучшилось в среднем на 0.5 сек. результаты тестов прохождения зигзагами между конами улучшилось на 0.1сек.

Краткие выводы. 1. Для развития всех сторон подготовки баскетболистов-колясочников, а также функционального состояния нервной системы и мышц опорно-двигательного аппарата нужно использовать игровой и круговой методы тренировки.

2. В процессе соревнований и тренировок используемые физические и эмоциональные нагрузки улучшают морально-волевые качества и двигательные способности баскетболистов.

Для реализации этих положений нужны современные спортивные коляски и безупречное владение ими для достижения высоких спортивных результатов.

Հոդվածն ընդունվել է 15.04.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2022-ին:

