

ԲԱԺԻՆ 2. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2023.2.9-24

ՊԱՏԱՆԻ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՍՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

*Ե. Լ. Դավթյան, Դ. Գ. Մուրադյան, Ն. Յու. Ալեքսանյան
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պեդագոգական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

Առանցքային բառեր: Ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն, բասկետբոլ, պատանիներ, փուլեր, մարզում, ուսուցում, շարժախաղեր:

Հետազոտության արդիականություն: Բասկետբոլը երիտասարդության ֆիզիկական դաստիարակության կարևորագույն միջոց է, որը յուրաքանչյուր մարզիկից պահանջում է լիարժեք նվիրում, իրենից ներկայացնում է բազմազան շարժումներ՝ քայլք, վազք, կանգառներ, դարձումներ, ցատկեր, նետումներ, գնդակի խլումներ, որոնք իրականացվում են խաղացողների ակտիվ գործողությունների ժամանակ՝ հարձակման և պաշտպանության ընթացքում: Ժամանակակից բասկետբոլը մեծ պահանջներ է ներկայացնում մարզիկների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությանը: Խաղի ընթացքում սրտի կծկումների հաճախականությունը հասնում է ընդհանուր 180-200 զարկի: Խաղի միայն 26,2% է, որ

մարզիկը կատարում է աերոբ պայմաններում, մնացած 73,8% աշխատանքը կատարվում է անաերոբ պայմաններում: Բասկետբոլն այսօր աչքի է ընկնում նաև մոտիկ, միջին և հեռու տարածություններից նետումների բարձր արդյունավետությամբ, ժամանակին և ճիշտ «գոլային» փոխանցումներով:

Եթե հաշվի առնվի վերը նշվածը և այն հանգամանքը, որ պատանիները մրցաշարերում խաղում են հաճախ մի քանի օր իրար հետևից, ապա պարզ կդառնա, թե որքան մեծ ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն է պահանջվում պատանի բասկետբոլիստներից:

Ուսումնասիրել ենք պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության վերաբերյալ հրատարակած աշխատանքներ, սակայն այդ աշխատանքներում քիչ են լուսաբան-

ված մարզման տարբեր փուլերում պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները [1,4]:

Ամենաբարդ խնդիրը պատանեկան բասկետբոլում, ինչպես նշում են հեղինակները, համարվում է վարժությունների այնպիսի ընտրությունը, որոնք մարզման ընթացքում կարող են զարգացնել բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության ցուցանիշները միաժամանակ: Հեղինակները տարբեր ձևով են մեկնաբանում խաղային արդյունավետության փոփոխությունը խաղի ընթացքում: Նշում են, որ խաղի վերջին րոպեներին տեղի է ունենում խաղացողների կողմից կատարվող տուգանքների քանակի աճ, որը պայմանավորված է զարգացող հոգնածությամբ: Ուսումնասիրելով բասկետբոլիստների դիմացկանությունը՝ եկել են այն եզրակացության, որ ինչքան բարձր է հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, այնքան բարձր է բասկետբոլիստների շարժողական հմտությունները [2,5]: Որոշ հեղինակներ պատանի բասկետբոլիստների մոտ ուժային պատրաստվածության լավագույն մեթոդ են առաջարկում շրջանաձև մեթոդը. շրջանը կազմված է լինում 6-10 «կայաններից», որտեղ ընդգրկված են տարբեր մկանախմբեր զարգացնող վարժություններ:

Վարժությունների կատարման ժամանակը «կայաններում» հեղինակը առաջարկում է 15-20 վրկ. [8]: Բասկետբոլիստների արագության զարգացման հինական մեթոդներից մեկը հեղինակը [3] համարում է կրկնողական մեթոդը՝ վարժության կատարման մաքսիմալ արագությամբ: Հանգստի ժամանակը կրկնությունների միջև պետք է լինի մարզիկի լրիվ վերականգնումից հետո, վարժությունների կրկնության քանակը պետք է լինի այնպես, որ մարզիկը կատարի վարժությունն առանց արագության իջեցման: Բասկետբոլիստների արագության զարգացման համար անհրաժեշտ է առաջին հերթին օգտագործել արագաուժային որակներ զարգացնող վարժություններ: Դպրոցական տարիքի բասկետբոլիստների մոտ տեխնիկական և ֆիզիկական որակների հավասարապես զարգացման համար առաջարկվում է օգտագործել շարժախաղեր, փոխանցումավազքեր՝ օգտագործելով բասկետբոլային տեխնիկական հնարքներ, ինչպես նաև երկկողմանի «մինի» բասկետբոլ [6,7]:

Նետումների արդյունավետության զարգացման համար անհրաժեշտ են ոչ միայն դիպուկություն և տեխնիկական հնարքի ճիշտ կատարում, այլև հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն: Հիմնական մկանախմբերի ուժը և շարժումների ճիշտ կողողինացիան լավագույն հիմք են

նետումների արդյունավետության զարգացման համար:

Գրականության վերլուծությունը ցույց տվեց, որ շատ կարևոր է բասկետբոլիստների ֆիզիկական պատրաստությունը՝ խաղային գործունեության արդյունավետությունը ամբողջ խաղի ընթացքում պահպանելու համար:

Հետազոտության նպատակը, խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները տարեկան մարզման գործընթացում: Հետազոտման խնդիրն է՝ առաջարկել նոր մոտեցումներ, միջոցներ պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության բարելավման համար:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում և վերլուծում, մաթեմատիկական վիճակագրական վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում՝ **1.** Կազմ 20մ (վրկ.), **2.** սեղմում՝ հենում պառկած վիճակից (քանակ), **3.** հեռացատկ (սմ), **4.** աջ կողմից հինգ նետում օղակի տակից (քանակ), **5.** տուգանային 10 նետում (քանակ), **6.** փոխանցում պատին՝ 30 վրկ. (քանակ):

Հետազոտություններն անցկացվել են երկու փուլով. մասնակցել են Տավուշի,

Գեղարքունիքի մարզերում և Երևան քաղաքի 14-16 տարեկան 80 պատանիներ և աղջիկներ: Առաջին փուլն անցկացվել է 2022թ. սեպտեմբեր- հոկտեմբեր ամիսներին, երկրորդ փուլը՝ 2023-ի մարտ-ապրել ամիսներին:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտության առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության թեստերի արդյունքների համեմատությունը (աղյուսակ 1) ցույց տվեց, որ ոչ բոլոր արդյունքներն են բարելավվել բասկետբոլիստների մոտ, օրինակ՝ Երևան քաղաքի Խաղային մարզաձևերի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի «ԽՄՕՄ» բասկետբոլիստների մոտ աջ կողմից հինգ նետում օղակի տակից թեստի արդյունքները, ինչպես երևում է, վատացել են և 4.8.-ից դարձել է 4.5, նույնը կարելի է ասել հեռացատկ տեղից թեստի արդյունքի մասին, առաջին փուլում այն եղել է 203 սմ, իսկ երկրորդ փուլում՝ 195.2 սմ տուգանային նետումների քանակն առաջին փուլում եղել է 6.2 նետում, իսկ երկրորդ փուլում այն կազմել է 6.0: Նմանատիպ փոփոխության է ենթարկվել նաև Կենտրոն համայնքի պատանի բասկետբոլիստների մոտ, օրինակ՝ վազք 20 մ թեստի արդյունքն առաջին փուլում եղել է 4.0 վրկ., երկրորդ փուլում այն կազմել է 4.5 վրկ., գնդակի փոխան-

ցում պատի մոտ՝ 30 վրկ., առաջին փուլում եղել է 34 փոխանցում պատին, իսկ երկրորդ փուլում 31, իսկ մյուս թեստերի

արդյունքները լավացել են, ինչպես «ԽՄՕՄ» այնպես էլ «Կենտրոնի» բասկետբոլիստների մոտ:

Աղյուսակ 1

«ԽՄՕՄ»-ի բասկետբոլիստների առաջին և երկրորդ փուլերի ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածության արդյունքները

1-ին փուլ

	Տարիքը	1	2	3	4	5	6
x =	14,4	3,67	21,6	203,0	4,8	6,2	26,0
.....	0,53	0,34	16,52	17,66	0,44	1,99	2,65
m =	0,18	0,11	5,51	5,89	0,15	0,66	0,88

2-րդ փուլ

x =	15,6	3,6	24,6	195,2	4,5	6,0	28,6
.....	0,52	0,24	8,25	18,78	0,71	1,33	3,31
m =	0,16	0,08	2,61	5,94	0,22	0,42	1,05

Այս ուղղությամբ կատարվող հետազոտությանները կշարունակվեն մինչև 2025 թ. (3-4-րդ փուլեր), որից հետո կկատարվի վերջնական եզրակացություն և կտրվեն գործնական առաջարկություններ:

Եզրակացություն: 1.Պատանի բասկետբոլիստների պատրաստության ընթացքում պետք է օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք հնրավորություն կտան զարգացնելու բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաս-

տության ցուցանիշները միաժամանակ:
 2.Խաղի ընթացքում խաղային գործողությունների արդյունավետությունը պահպանելու համար պատանի բասկետբոլիստների տարեկան մարզման նախապատրաստական և մրցակցական շրջանում ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությունը զարգացնելու համար անհրաժեշտ է նոր մոտեցումներ և միջոցներ օգտագործել՝ հաշվի առնելով նրանց մարզական վարպետության աստիճանը և տարիքային առանձնահատկությունները:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դավթյան Ե. Լ., Բասկետբոլ. ուսուցում և մարզում՝ բուհերում սովորող ուսանողների համար, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 28:
2. Դավթյան Ե. Լ., Բասկետբոլիստի մարզումը, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2006, էջ 38:
3. Малышев А.А., Лосев А.С., Техничко-тактические действия игроков в баскетболе Арзамасский гос.пед.институт им. А. П. Гайдара, 2011.
4. Анискина С.Н., Методика обучения технике игры в баскетболе М.-Физкультура и спорт, 2003, с. 68-76.
5. Костикова Л. В., Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. М. - Физкультура и спорт, 2001, с. 102-108.
6. Нестеровски Д.Е., Баскетбол. Теория и методика обучения, М., 2010, стр. 46.
7. Пельменев В. К., Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. Учебное пособие, Калининград, Изд-во КГУ, 2000, стр. 68.
8. Пешехонова Е. С. Методика физической подготовки баскетболистов 14-15 лет на основе применения тренажерных устройств, «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» 2013, с. 41.

FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

*Y. L. Davtyan, D. G. Muradyan, N. Y. Aleksanyan
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia*

ABSTRACT

Keywords: basketball, physical, technical training, period, game, preparation, study.

Research Relevance: Basketball is an important means of physical education of youth, which requires full dedication from each athlete. It is a variety of movements: walking, running, stopping, turning, jumping, throwing, grabbing the ball, which are carried out during the active actions of the players: during attack and defense. Modern basketball makes great demands on the physical and technical training of athletes.

Research aim: The aim of the research is to study technical and physical training of young, 12-14 years old, basketball players. The task is to offer new methods and means to improve the level of physical and technical fitness of young basketball players.

Research methods and organization: The methods of the research are research and analysis of existing data, pedagogical testing, and statistical analysis of the obtained data.

The research was carried out in two stages with basketball players at the age of 12-14 in Yerevan and in different regions of Armenia: the 1st stage September-October 2022, the 2nd stage March-April 2023. It is planned to carry out third and fourth stages in 2023-2024.

The following pedagogical tests were carried out: 1. running 20m / sec /, 2. push-ups/number of times /, 3. long jump/cm / 4 throw from under the ring/number of times /, 5. free throws/count. times /, 6. passing the ball to the wall in 30 seconds. /number of times

Research results and analysis: As it can be seen from the data obtained from the first and second stages, not all test indicators improved at the second stage: at the first stage, it was 3.4 seconds and at the second stage 3.6 seconds, the results of long jumps in the first stage were 203cm and in the second stage 200cm.

Conclusion: In the process of developing the physical and technical training of young basketball players, it is necessary to use such methods and means that can simultaneously develop physical and technical indicators.

In order to keep the efficiency of game actions throughout the game, it is necessary to use different approaches and means of developing physical and technical qualities in the preparatory and competitive periods, depending on their athletic fitness and age characteristics.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Е. Л. Давтян, Д. Г. Мурадян, Н. Ю. Алексанян
Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: баскетбол, физическая, техническая подготовка, период, обучение, тренировка, подвижные игры.

Актуальность исследования. Баскетбол является важным средством физического воспитания молодежи, что требует от каждого спортсмена полной самоотдачи, разнообразия движений: ходьба, бег, остановка, поворот, прыжки, броски, захват мяча, которые осуществляются при активных действиях игроков, атаке и защите. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке спортсменов. Дальнейшее изучение этих вопросов весьма актуально.

Цель и задача исследования: Исследование особенностей технической и физической подготовки юных баскетболистов 14-16 лет.

Задача: Предлагать новые методы и средства для совершенствования уровня физической и технической подготовленности юнных баскетболистов

Методы и организация исследования.

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

Исследования проводились с баскетболистами 12-14 лет в разных регионах Армении и в г.Ереване в течение двух этапов: 1-й этап сентябрь-октябрь 2022г., 2-ой этап, март-апрель 2023г. Проводились следующие педагогические тесты: 1. бег 20м./сек/, 2. отжимания/кол.раз/, 3. прыжок в длину/см./ 4 бросок из под кольца/ кол.раз/, 5. штрафные броски/ кол.раз/, 6. передачи мяча на стену за 30 сек. /кол.раз/.

Анализ результатов исследования. Как показали полученные данные первого и второго этапов не все показатели тестов улучшились на втором этапе: Так, например у баскетболистов «ХМОМ» результаты 20м. на первом этапе было 3.4сек. а на втором этапе 3.6сек., результаты прыжков в длину на первом этапе были 203см. а на втором этапе 200см. Исследования в этом направлении продолжаются.

Краткие выводы. 1. В процессе развития физической и технической подготовки баскетболистов-юношей надо применять такие подходы и средства, которые одновременно могут развивать физические и технические показатели.

2. Для сохранения результативности игровых действий в процессе всей игры нужно в подготовительном и соревновательном периодах, в зависимости от их спортивной подготовленности и возрастных особенностей, использовать разные подходы и средства развития физических способностей и технического мастерства.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Եղիշ Լևոնի Դավթյան՝ մ.գ.թ., Մարզախաղերի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail: yeghish.davtyan@sportedu.am

Դրաստամատ Գագիկի Մուրադյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,

E.mail:drastamat.muradyan@sportedu.am,

Նաիրա Յուրայի Ալեքսանյան՝ Մարզախաղերի ամբիոնի դասախոս, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ,

Երևան, Հայաստան, E.mail:naira.aleqsanyan@sportedu.am

Information about the authors

Yeghish Levon Davtyan PhD Associate Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia, E.mail:

yeghish.davtyan@sportedu.am

Drastamat Gagik Muradyan Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail:drastamat.muradyan@sportedu.am,

Naira Yura Aleksanyan Professor of the Chair of Sport Games, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia,

E.mail:naira.aleqsanyan@sportedu.am

Հոդվածն ընդունվել է 14.04.2023–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.04.2023–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.թ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան