

ՀՏԴ 796.01

DOI: 10.53068/25792997-2024.2.12-23

**ՊԱՏԱՆԻ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻ ՀԱՏՈՒԿ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՅԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Ե. Լ. Դավթյան,

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

**Առանցքային բառեր:** Հմտություններ, կարողություններ, պատանիներ, բասկետբոլ, ֆիզիկական, տեխնիկական պատրաստություն, փուլեր, մարզում, ուսուցում:

**Հետազոտության արդիականություն:** Բասկետբոլը՝ որպես սպորտային խաղ, առաջին հերթին գրավում է իր առողջարարական բնույթով, ժամանցային առումով, տեխնիկական և տակտիկական բազմաթիվ հնարքների առկայությամբ: Իսաղն ընթանում է մեծ ինտենսիվությամբ, բարձր հոգեբանական լարվածությամբ, շատ է կարևորվում ինչպես բասկետբոլիստի անհատական կարողությունները, այնպես էլ խմբային և թիմային: Մասնագետների կարծիքով բասկետբոլ մարզաձևով զբաղվողների մոտ օրգանիզմը զարգանում է համաչափ և բարերար ազդեցություն է ունենում նրանց ֆունկցիոնալ հնարավորությունների վրա: Բասկետբոլ խաղի և, առհասարակ խաղային գործունեության տեխնիկական և տակտիկական գործողություններն իրենց բնույթով ազդում են մարզիկի տարբեր կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը, ինչպես նաև նրանց ֆիզի-

կական և տեսական գիտելիքների համակողմանի զարգացմանը: Բասկետբոլը կարող է դառնալ մարզիկների առողջության խթանման արդյունավետ միջոց և մարդկանց կողմից օգտագործվի ողջ կյանքի ընթացքում:

Պատանի բասկետբոլիստների համար բասկետբոլն ունի ոչ միայն առողջարար և հիգիենիկ նշանակություն, այլև դաստիարակչական նշանակություն: Իսաղն օգնում է պատանի բասկետբոլիստների մոտ ձևավորել համառություն, քաջություն, վճռականություն, ազնվություն, ինքնավստահություն և թիմային աշխատանքի զգացում: Մարզման արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե որքան նպատակաուղղված է մարզումների գործընթացում իրականացվում ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և մյուս պատրաստությունների միջև փոխհարաբերությունները:

Բասկետբոլի կարևոր հատկանիշներն են՝

1. Հաղթանակի հասնելուն ուղղված գործողությունները, հակառակորդին գերազանցելու ցանկությունը սովորեցնում են համախմբել բոլոր կարողությունները,

գործել առավելագույն ջանքերով և հաղթահարել սպորտային պայքարի գործընթացում առաջացող դժվարությունները:

2. Խաղի մրցակցային բնույթը, իրավիճակի շարունակական փոփոխությունը, հաջողությունը կամ ձախողումը ստիպում են մարզիկներին արտահայտել իրենց պայքարի հասնելու ձգտումները:

3. Հանդիպման ընթացքում յուրաքանչյուր խաղացող, հաշվի առնելով փոփոխվող խաղային միջավայրը, ինքնուրույն որոշում է, թե ինչ գործողություններ պետք է կատարի:

Ժամանակակից բասկետբոլում շատ է կարևորվում բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության առանձնահատկությունները մարզման տարբեր փուլերում:

Ինչպես մեծահասակների, այնպես էլ պատանիների մոտ ֆիզիկական, տեխնիկական, տակտիկական և այլ պատրաստության ձևերը զարգացնելու համար ցանկալի է օգտագործել այնպիսի մեթոդներ և միջոցներ, որոնք զարգացնում են նշված պատրաստության բոլոր ձևերը միաժամանակ: Տեխնիկական հնարքների արդյունավետության բարձրացման և պահպանման համար, կարևոր նշանակություն ունի հոգնածությունը՝ նետումների կատարելագործումն անհրաժեշտ է անցկացնել փոքր ծավալով և մեծ ինտենսիվ մարզումների ավարտին: Խաղային արդյունավետության բարձրացման համար օգտագործվում է մարզման տար-

բեր մեթոդներ և միջոցներ, օրինակ՝ խաղային մարզման մեթոդը, հեղինակի կողմից առաջարկվում է նաև փոխել խաղի կանոնները, մեծացնել կամ փոքրացնել դաշտի չափերը, ավելացնել կամ պակասեցնել խաղացողների քանակը, կատարել մարզիչի կողմից հատուկ առաջադրանքներ [6]: Լավ ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստություն ունեցող բասկետբոլիստը կարող է ցույց տալ բարձր արդյունավետություն ամբողջ խաղի ընթացքում: Բարձր արագային դիմացկունությամբ բասկետբոլիստները կարող են ավելի ինտենսիվ վարել խաղը՝ ամբողջ խաղի ընթացքում պահպանելով բարձր արդյունավետություն:

Հեղինակները նշում են, որ ինչքան բարձր է բասկետբոլիստների հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ցուցանիշները, այնքան բարձր է նրանց խաղային արդյունավետությունը [2,3,5]: Նրանք պատանի բասկետբոլիստների մոտ ուժային պատրաստության լավագույն մեթոդ են առաջարկում շրջանաձև մեթոդը, որտեղ շրջանը կազմված լինի 6-10 «կայաններից», ընդգրկված լինեն տարբեր մկանախմբեր զարգացնող վարժություններ: Հեղինակները, «կայաններում» վարժությունների կատարման ժամանակն առաջարկում են 15-20 վրկ [1,8], նշում են, որ նետումների արդյունավետությունը զարգացնելու համար, բավական չէ միայն զարգացնել նրանց նետումների դիպուկությունը, անհրաժեշտ է զարգացնել

նաև նրանց ֆիզիկական պատրաստությունը: Դպրոցական տարիքի բասկետբոլիստների մոտ տեխնիկական և ֆիզիկական որակների հավասարապես զարգացման համար առաջարկվում է օգտագործել շարժախաղեր, փոխանցումավազքեր՝ օգտագործելով բասկետբոլային տեխնիկական հնարքներ, ինչպես նաև երկողմանի «մինի» բասկետբոլ [4,6,7,9]:

Հեղինակների կողմից կատարված աշխատանքների վերլուծությունը ցույց տվեց, թե ինչքան է կարևորվում պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստությունը մարզական բարձր արդյունքների հասնելու 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՝

րում **1.** վազք 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 երեք փուլով, մասնակցել են Տավուշի, Գեղարքունիկի մարզերի և Երևան քաղաքի 14-16 տարեկան 80 բասկետբոլիստ պատանիներ և աղջիկներ, սակայն հետազոտության այս փուլում կներկայացնենք միայն ԽՍՕՄ-ի և Շենգավիթի պատանի բասկետբոլիստների թեստերի արդյունքները: Առաջին փուլն անցկացվել է 2022թ. սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին, երկրորդը՝ 2023-ի մարտ-ապրիլ ամիսներին, երրորդը՝ 2024-ի փետրվար-մարտ ամիսներին: Առաջին և երկրորդ փուլի արդյունքների վերաբերյալ զեկուցվել է 2023 թ. ինստիտուտի «Գիտությունը սպորտում. արդի հիմնախնդիրներ» գիտաժողովում:

Աշխատանքը կատարվում է Մարզախաղերի ամբիոնի գիտահետազոտական աշխատանքի պլանի շրջանակներում, այն կավարտվի 2025թ.: Ամփոփիչ արդյունքները կներկայացվեն հետագայում:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության թեստերի առաջին, երկրորդ և երրորդ փուլերի (աղյուսակ 1,2,3) արդյունքների համեմատությունը

ցույց տվեց, որ թեստերի որոշ արդյունքներ լավացել են, օրինակ՝ խաղային մարզաձևերի օլիմպիական մանկապատանեկան մարզադպրոցի «ԽՄՕՄ» բասկետբոլի պատանիների մոտ վազք 20մ թեստի արդյունքները լավացել են՝ առաջին փուլում այն եղել է 3.7վրկ., երկրորդում՝ 3.6վրկ., իսկ երրորդ՝ 3.5 վրկ., սեղմում՝ հենում պառկած վիճակից թեստի արդյունքները համապատասխանաբար եղել են 21.6, 24.6 և 34.7: Սակայն ոչ բոլոր բասկետբոլիստների մոտ են թեստերի արդյունքները բարելավվել, օրինակ՝ «Շենգավիթ» համայնքի պատանի բասկետբոլիստների մոտ վազք 20մ թեստի արդյունքն առաջին փուլում եղել է 4.0վրկ., երկրորդ փուլում այն կազմել է 4.5 վրկ., երրորդում՝ այն աննշան

լավացել է և կազմել 3.94, գնդակի փոխանցում պատի մոտ՝ 30 վրկ., առաջին փուլում եղել է 34 փոխանցում, իսկ երկրորդ փուլում՝ 31, երրորդում այն կազմել է 30.8 փոխանցում, մյուս թեստերի արդյունքները լավացել են, ինչպես «ԽՄՕՄ», «Շենգավիթ», այնպես էլ մյուս համայնքների բասկետբոլիստների մոտ (աղյուսակ 1,2):

**Եզրակացություն:** Հետազոտության երրորդ փուլի արդյունքների համեմատությունը առաջին, երկրորդ փուլերի հետ ցույց տվեցին, որ ոչ բոլոր թիմերի մոտ է թեստերի արդյունքները լավացել, ինչը մեր կարծիքով արդյունք է պատանիների հետ տարվող ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության զարգացման մարզումների ոչ ճիշտ պլանավորման հետ:

**Աղյուսակ 1**

*«ԽՄՕՄ»-ի պատանի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության արդյունքներն առաջին, երկրորդ և երրորդ փուլերում*

1-ին փուլ n=20						
	1	2	3	4	5	6
x	3,67	21,6	203,0	4,8	6,2	26,0
"	0,34	16,52	17,66	0,44	1,99	2,65
m	0,11	5,51	5,89	0,15	0,66	0,88
2-րդ փուլ						
x	3,6	24,6	195,2	4,5	6,0	28,6
δ	0,24	8,25	18,78	0,71	1,33	3,31
m	0,08	2,61	5,94	0,22	0,42	1,05
3-րդ փուլ						
x	3,52	34,67	199	4,83	7,17	30,67

"	0,28	12,28	19,5	0,39	1,27	3,14
m	0,08	3,54	5,64	0,11	0,37	0,91

**Աղյուսակ 2**

«Շենգավիթ» համայնքի բասկետբոլիստների ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստության երրորդ փուլի արդյունքները, n=15

x	3,94	27,1	184,6	3,57	3,64	30,9
"	0,52	7,31	15,89	1,22	2,06	6,54
m	0,14	1,95	4,24	0,33	0,55	1,75

**Գործնական առաջարկություններ.**

1. Խաղային գործողությունների արդյունավետությունը պահպանելու համար պատանի բասկետբոլիստների մարզման նախապատրաստական և մրցակցական շրջաններում, հաշվի առնելով նրանց մարզական վարպետության աստիճանը և տարիքային առանձնահատկությունները,

կարելի է օգտագործել մարզման ինտեգրալ և անհատական մարզման մեթոդները:

2. Պատանի բասկետբոլիստների մարզման ընթացքում պետք է օգտագործել այնպիսի մեթոդներ, միջոցներ, որոնք հնարավորություն կտան զարգացնելու բասկետբոլիստների ֆիզիկական, տեխնիկական և մյուս պատրաստության ձևերը միաժամանակ:

**📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

- Դավթյան Ե.Լ., Բասկետբոլ. ուսուցում և մարզում՝ բուհերում սովորող ուսանողների համար, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2013, էջ 28:
- Դավթյան, Ե.Լ., Բասկետբոլիստի մարզումը, Մեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2006, էջ 38:
- Малышев А.А., Лосев А.С., Техничко-тактические действия игроков в баскетболе Арзамасский гос.пед.институт им. А.П. Гайдара, 2011.
- Штарева О.М., Физическая подготовка баскетболистов. Методическое пособие МБУДО ДЮСШ «Икар» 2014.
- Ковалевский А.А., Комкина О.В., Физическая подготовка юных баскетболистов. Методическая разработка для тренера-преподавателя. Котельни Мос.область, 2014 с.12
- Нестеровски Д.Е., Баскетбол. Теория и методика обучения, М., 2010, с. 46.

7. Пельменев В.К., Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. Учебное пособие. Калининград, Изд-во КГУ, 2000, с. 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.

9. Степанова М.М., Степанов К.С., Физическая и технико-тактическая подготовка в баскетболе. Учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений, Челябинск, 2022.

## FEATURES OF THE DYNAMICS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS SPECIAL TRAINING

Y. L. Davtyan,  
Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia

### ABSTRACT

**Keywords:** skills, abilities, basketball, preparation, physical, technical, training period, training, fitness outdoor games.

**Research relevance:** Basketball is an important means of physical education of the youth; it requires every athlete to be completely dedicated, to show a variety of movements such as walking, running, stopping, turnarounds, jumping, throwing, passing the ball which are carried out during active actions of attack and defense. Athletes are required to achieve a high level of physical and technical fitness. Therefore, the study of these issues continues to be the focus of specialists' attention.

**Research aim:** The purpose of the research is to study a three-year longitudinal study of the dynamics of physical and technical fitness of young basketball players, as well as the development of relatively effective tools and pedagogical approaches for their development.

**Research methods and organization:** The following research methods were used in the study: the study and analysis of available literary sources, pedagogical testing, statistical analysis. The research was carried out in three stages: from 2022 to 2024 (1st stage September-October 2022, 2nd stage March-April 2023, 3-rd stage March - February 2024). in different regions of our country. 80 young basketball players aged 14-16 were observed.

**Research result analysis:** The data obtained indicate an inadequate improvement in the studied indicators over 3 experimental years. So, in some tests, the results considerably improved, while in others the growth rate was somewhat slow. This is typical not only for individual indicators, but also for separate basketball teams.

**Conclusion:** The heterogeneity of the changes in the indicators of physical and technical fitness of young basketball players allows us to come to a number of conclusions. First, there were some omissions in the planning of year-round training, and secondly, in some cases, the age characteristics of young basketball players were not so strictly considered. As a matter of preference, it is necessary to carry out pedagogical testing more often and to monitor the two main aspects of training. The author's research in this direction is still going on.

## ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Е.Л. Давтян,  
Государственный институт физической культуры  
и спорта Армении, Ереван, Армения*

### АННОТАЦИЯ

**Ключевые слова:** навыки, умения, баскетбол, физическая, техническая подготовка, этапы обучения, тренировка.

**Актуальность исследования.** Баскетбол является важным средством физического воспитания юношей, это требует от каждого спортсмена полной самоотдачи, проявления разнообразных движений как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски, передачи мяча. От спортсменов требуется достижение высокого уровня физической и технической подготовленности. Поэтому изучение этих вопросов продолжает оставаться в центре внимания специалистов.

**Цель и задача исследования.** Изучить динамику физической и технической подготовленности юных баскетболистов, а также разработать эффективные средства и педагогические подходы для их совершенствования.

**Методы и организация исследования.** Использованы: изучение и анализ доступных литературных источников, педагогическое тестирование, статистический анализ.

Исследования проведены с 2022 по 2024 гг. в разных регионах нашей страны, в котором приняли участие 80 юных баскетболистов 14-16 лет.

**Анализ результатов исследования.** Полученные данные свидетельствуют об неравномерном улучшении изучаемых показателей за 3 экспериментальных года. Так, если в одних тестах результаты заметно улучшились, то в других темпы прироста несколько замедлены. Это характерно не только для индивидуальных показателей, но и отдельных баскетбольных команд.

**Краткие выводы.** Неоднородность сдвигов показателей физической и технической подготовленности юных баскетболистов позволяет высказать ряд соображений. Во-первых, отмечены некоторые упущения в планировании круглогодичной тренировки, во-вторых, в отдельных случаях не так строго учитывались возрастные особенности юных баскетболистов. Рекомендуется более часто проводить мониторинг основных сторон подготовки. Исследования автора в этом направлении продолжаются.

### ***Տեղեկություններ հեղինակի 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

### ***Information about the author***

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

Հոդվածն ընդունվել է 11.06.2024-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 12.06.2024-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ. Ղազարյան