

БАСКЕТБОЛ – СПОРТИВНАЯ ИГРА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы влияния спортивных игр на формирование основных физических навыков и качеств. Автор знакомит с элементами игры в баскетбол, а также приводит основные базовые техники, необходимые для успешного освоения навыков игры.

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, во время которых формируются основные физические навыки и качества.

В старших группах детского сада практикуются спортивные игры по упрощенным правилам, элементы спортивных игр. Они вводятся тогда, когда дети уже самостоятельно организуют подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка [1].

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Спортивные игры дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Большинство популярных спортивных игр (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон, регби и т.д.) относятся к сложным играм большой подвижности с бегом, прыжками, метаниями и формированием всех основных физических качеств. Следовательно, спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств.

Баскетбол – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол [3]. Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры: обучение технике ловли мяча; удержания мяча; передачи мяча; ведения мяча; бросания мяча в корзину.

Элементы баскетбола:

1. передача мяча двумя руками снизу, из–за головы, от груди, одной рукой от плеча;
2. ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и на гимнастической скамейке;
3. ведение мяча по кругу, обводка предметов;
4. броски мяча в кольцо двумя руками от головы, одной рукой от плеча; игра по упрощенным правилам.

Баскетбол – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре [2].

Для успешного освоения навыков игры в баскетбол необходимо овладеть несколькими базовыми техниками.

Техника перемещения. Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага.

Техника удержания мяча. От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Задача первого этапа обучения – выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска – от веса мяча, а также от при-

лагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

Удержание мяча. Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные – вверх–вперед.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Бросание мяча в корзину. Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх–вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Благодаря освоению перечисленных выше техник у детей дошкольного возраста развиваются такие физические навыки как быстрота и ловкость.

Исходя из практики, можно сделать вывод, что процесс овладения базовыми навыками игры в баскетбол у детей дошкольного возраста проходит очень продуктивно. Воспитанники быстро осваивают технику элементов игры в баскетбол, что способствует развитию физических качеств.

Список литературы

1. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. –128с.
2. Салариа Д., Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители. – М.: Росмэн, 1994.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.