

## **БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Физическое воспитание** - одно из необходимых условий правильного развития детей. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, санках - велосипеде), а также элементы спортивных игр (**баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др.**).

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасываний мяча разными способами, с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения (отбивания мяча), ловли, передачи (перебрасывания мяча друг другу), а также забрасывания мяча в корзину. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросках мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

**При обучении игре в баскетбол** используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется: в беге с ускорением и с изменением

направления; в беге в сочетании с ходьбой и с прыжками; в беге с остановкой; в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т. п. Броски мяча в высоко расположенную цель по структуре близки к действиям, которые ребенок совершает, стремясь достать высоко подвешенный предмет. Последнее рекомендуется как специальное упражнение для воспитания правильной осанки.

**Элементарные действия игры в баскетбол** могут широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме для создания общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом: они свободно его держат, передают, бросают; умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом: определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость. Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру: стойка, остановки, повороты, прыжки; и с передачей мяча: ловля, передача, ведение и броски в корзину.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Процесс обучения двигательным действиям можно условно разделить на следующие этапы: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений. На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий. С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы баскетбола в специально созданных условиях (вне игры) на месте, для чего подбираются легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими. Например, при обучении броскам мяча в корзину первым упражнением является обычная передача мяча, затем - выполнение передачи с высокой

траекторией, далее передача мяча через различные высоко расположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины) и, наконец – броски непосредственно в корзину. Как видим, все эти упражнения включают бросок мяча; но условия его выполнения постепенно усложняются. При обучении приемам игры в баскетбол очень важно усвоить следующие главные элементы двигательных действий: при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом; при передаче и бросках мяча - овладение движением рук; при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом.