

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

«Баскетбол для детей»

Тренер-преподаватель по
баскетболу Талалаев Д.А.

р.п.Сосновка

Баскетбол для детей

Баскетбол для детей способствует не только физическому развитию но и умственному. Данная статья рассмотрит плюсы и минусы детского баскетбола, познакомит с правилами игры и режимом спортивных занятий.

Что за вид спорта

Родиной баскетбола считается Америка. В 1891 году молодой преподаватель Джеймс Нейсмит на уроке гимнастики предложил студентам забрасывать мячи в корзины из под фруктов, прикрепленные к перилам балкона. Победившей считалась команда, которая произвела большее число попаданий.

Через год были прописаны 13 пунктов правил игры. Состязание оказалось на столько увлекательным, динамичным и захватывающим, что через 3 года были изданы официальные правила, стали формироваться команды.

Игра стала стремительно завоевывать популярность в мире. В 1901 году на Олимпиаде в Сент-Луисе прошел показательный тур среди команд нескольких городов. И уже через полвека была создана первая Баскетбольная ассоциация Америки.

С какого возраста можно заниматься.

Детский баскетбол требует от ребенка выносливости, хорошей координации, аналитического мышления. Все эти качества проявляются не раньше, чем в 8-9 лет. Именно в этом возрасте спортсмены допускаются до участия в соревнованиях.

Однако в секцию баскетбола ребенка можно записать и в пять и в шесть лет.

Баскетбол для дошкольников станет подготовительной ступенькой во взрослую спортивную жизнь.

На тренировках малыши станут:

- знакомиться с правилами игры
- заниматься общефизической подготовкой
- учиться работать со снарядом
- изучать динамические техники и комбинации

В секцию принимаются и мальчики и девочки. Первые два-три года все занимаются вместе. А при достижении спортсменами 10 лет, формируются мужские и женские юношеские команды

Как проходят тренировки

Любая тренировка начинается с разминки. Она включает упражнения, которые позволяют разогреваться суставам, связкам и мышцам.

Сюда входят:

- легкий бег с энергичными вращением кистями
- рывки руками перед грудью
- махи руками в стороны
- пружинящие наклоны вперед и в стороны
- приседания
- отжимания
- упражнения «планка»
- выпады
- подскоки

После этого приступают к работе с мячом.

С ним необходимо проработать

- вращение на указательном и большом пальцах
- перебрасывание его с кисти правой руки в кисть левой
- обороты вокруг корпуса и головы
- передача с руки на руку, описывая восьмёрку между ног

Очень важно ловить мяч, выполняя удары об пол, стены, просто подбрасывая и перекатывая его.

При выполнении всех тренировочных комплексов следует увеличивать скорость работы, учиться не смотреть на мяч, а чувствовать его.

Разминка занимает его 15-20 минут и заканчивается подвижными поединками с мячом. Это может быть «Пятнашки», «Третий лишний», «Круговая лапта», Такое соревнование способствует развитию быстроты, реакции, сообразительности и инициативы.

После разогрева наступает основная часть.

1. Отрабатывается ведение мяча, передачи, броски и сочетание этих приемов.
2. Воспитанники разучивают шаги и передвижение по площадке.
3. Разбираются игровые схемы
4. Разучивается работа спортсменов в защите и нападении
5. Прорабатывается взаимодействие в парах и тройках

Далее следует учебный тренинг с использованием различных приемов.

Продолжительность основной части составляет 60 минут.

Заключительная часть тренинга – восстановление.

Она занимает 5-10 минут и состоит из:

- ходьбы
- умеренного бега
- бросков по кольцу без нагрузки
- регулируемого дыхания

После занятия рекомендовано принять теплый душ.

Водные процедуры помогут снять мышечное напряжение, смыть пот, открыть доступ воздуха порам кожи.

Соревнования

Правила неоднократно менялись и дополнялись. Сейчас в поединке принимает участие две команды. В каждой по 12 игроков – пять полевых, остальные запасные.

Сколько по времени идет баскетбольный турнир

Детский – состоит из четырех таймов по восемь минут с перерывами между ними. Команды могут брать дополнительные тайм-ауты. Таким образом, общая продолжительность поединка составляет 60-80 минут.

Цель игры - забросить в корзину противника наибольшее количество мячей. Броски могут приносить одно, два и три очка в зависимости от того, с какой точки поля они выполнялись.

Спортсмены передвигаются по полю, ударяя в пол спортивным снарядом. Запрещается удерживать его в руках, касаться кулаком, ногами либо другими частями тела.

Если за основное время обе команды набрали одинаковое количество очков, то назначается 5 минутный овертайм. Если и он закончится вничью, то назначается следующий и так до выявления победителя.

Соревнования могут быть командными, лично-командными и личными.

По назначению и задачами турниры делятся на:

-первенства

-чемпионаты

-соревнования на кубок

-отборочные, матчевые и товарищеские игры

Перед составлением календаря матчей проводится жеребьевка участников. Далее они встречаются друг с другом по два раза.

Каждый турнир начинается с торжественного открытия, затем парад участников и судей.

Секретарь ведет протокол встречи

На торжественном закрытии объявляются итоги первенства, производится награждение победителей и команд-призеров

Победитель получает право пройти с завоеванным призом круг почета.

В чем польза и недостатки

Чем полезен баскетбол. Популярность этого вида спорта объясняется разносторонним развитием спортсмена.

Основные положительные стороны.

1. Совершенство физической формы. Ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки-все это способствует правильному развитию всех групп мышц.
2. Укрепление сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.
3. Социализация. Коллективный спорт помогает почувствовать уверенность в себе, даст навыки работы в группе, подарит чувство взаимопомощи, ответственности за товарища, способствует дисциплинированности.
4. Умственное развитие. Только здесь малыш пытается быть аналитиком, прогнозистом, стратегом и тактиком. В зачет идет быстрота реакции, предугадывание поведения соперника, решение сложных комбинаций.

Все это пригодится во взрослой жизни.

1. Допустимость практически все придомовые площадки оснащены щитками с кольцами. Играть можно одному и с друзьями во дворе, в спортзале, в парке.
2. Эмоциональная разрядка. Групповые виды спорта позволяют выбросить негативную энергию и зарядиться позитивом.

Главный недостаток - риск получить травму.

Наиболее уязвимые места спортсменов – плечи, кисти и колени.

Однако, правильная растяжка, четкое и неукоснительное выполнение рекомендаций тренера, соблюдение правил безопасности позволяет свести риск к минимуму.

Трудности, которые могут возникнуть

Для застенчивого и малообщительного ребенка может стать проблемой работа в команде. Ему подойдут индивидуальные виды физической культуры

Противопоказания

Существует ряд противопоказаний для тренировок:

- плоскостопие
- погрешности в работе опорно-двигательного аппарата
- нестабильность позвонков шеи
- астма и другие проблемы с дыханием
- сердечно-сосудистые заболевания
- болезни желудочно-кишечного тракта

Прежде чем приступать к занятиям следует получить консультацию педиатра и узких специалистов.

Занятия баскетболом для детей станут ярким проведением досуга. Ведь заниматься можно в спортзале и а улице. Девочки и мальчики улучшат свою физическую форму, приобретут опыт работы в команде, умение креативно мыслить.