

Как научить ребёнка играть в баскетбол

ТЕХНИКА УДЕРЖАНИЯ МЯЧА

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств ребенка, которые направляют движения, корректируют их. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им. На первых порах мяч мешает свободно действовать, особенно передвигаться вперед, но постепенно ребенок овладевает мячом как инструментом, привыкает к нему, учится точно согласовывать свои движения с особенностями передвижения мяча.

В освоении навыка владения мячом на первом этапе обучения большая роль принадлежит зрительному анализу. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соразмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча. Ребенок начинает действовать им без зрительного контроля.

Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать разнообразные действия, а также стимулировать свободные игры с мячом, 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 прилагаемой к нему силы. Затем ребёнку предлагают поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить из одной руки в другую и т. д. В упражнениях дети привыкают к мячу, осваивают его качества, учатся управлять им. Надо добиваться, чтобы им понравились занятия с мячом, чтобы они с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи, которые используются и при обучении другим упражнениям и играм в детском саду.

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 направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держи на уровне груди.
2. Руки согни, пальцы широко расставь.
3. Локти опусти вниз, мышцы рук расслабь.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом. *(Э.Й. Адашкявичене)*