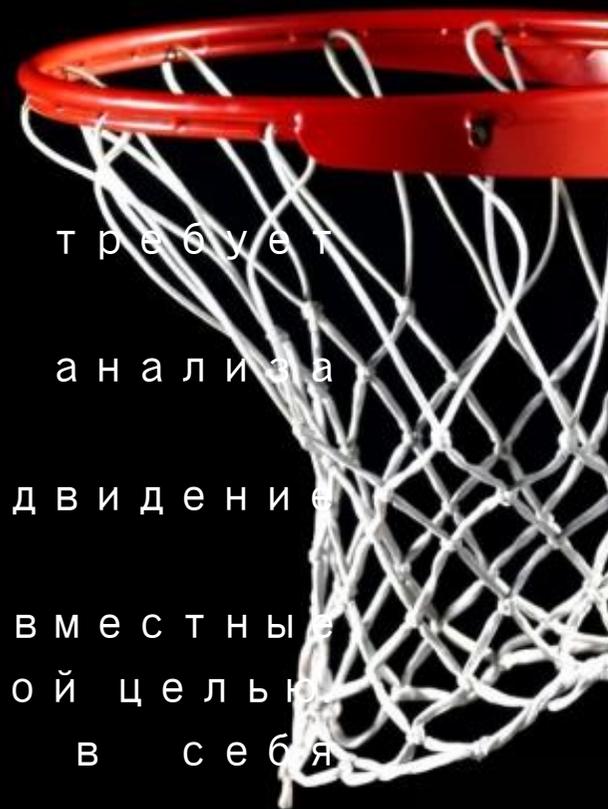


# Обучение элементам игры в баскетбол детей старшего дошкольного возраста

Спортивная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника.

Игра в баскетбол - командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Для того чтобы хорошо играть в баскетбол, необходимо уметь правильно бросать мяч. В сущности, баскетбол довольно простая игра: необходимо всего лишь попасть мячом в кольцо с



сеткой, называемое корзиной. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину. 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 бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада.



Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой.

## **Виды бросков мяча в корзину в баскетболе**

### **1. Бросок двумя руками от груди**

Данный вид броска активно применяется для забрасывания мяча в корзину преимущественно с дальних дистанций. Также такие броски имеют место при отсутствии активного противодействия со стороны защитника другой команды. При подготовке к такому броску, мяч обхватывают пальцами обеих рук, после чего выносят на уровень лица, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину по заданной дуге. Если все расчеты игрока верны, а бросок точен, то мяч полетит прямиком в корзину противников.

### **2. Бросок двумя руками сверху**

Такой вид баскетбольного броска применяется со средних дистанций. Также этот бросок актуален при плотной опеке противника. Для выполнения броска такого



рода, мяч выносят над головой, при этом руки слегка согнуты в локтях, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину. Во время выпрямления рук, мячу придается необходимое ускорение и траектория, позволяющие попасть точно в цель - во «вражескую» корзину.

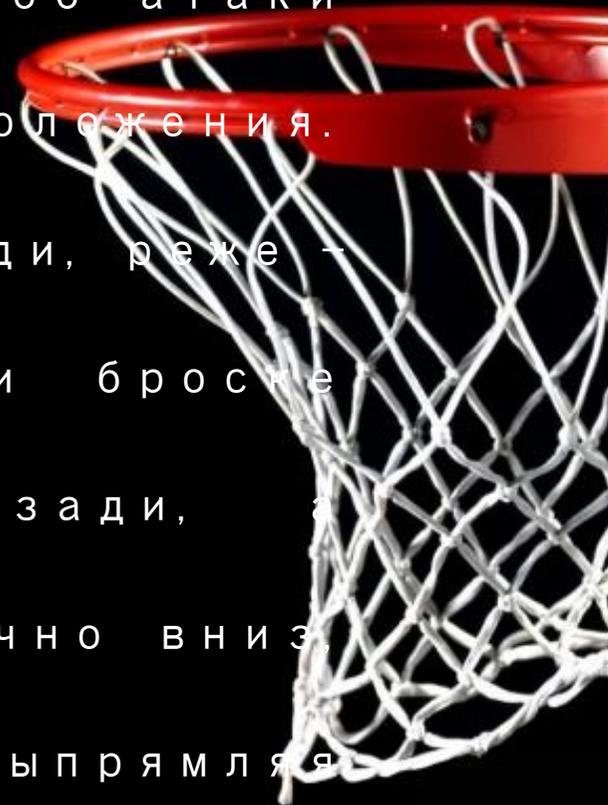
### 3. Бросок двумя руками снизу

Бросок подобного типа в игре активно используется во время быстрого прохода к щиту, а также во время атак корзины в затажном прыжке. Чтобы выполнить бросок, игрок принимает мяч в движении под ногу, после чего совершает широкий шаг и делает прыжок. Прямыми руками баскетболист забрасывает мяч в корзину, при этом полностью вытягивает свое тело. При выпрямлении рук, придается ускорение, за счет которого мяч летит в корзину. Также крайне важно правильное приземление после выполнения данного маневра.

### 4. Бросок одной рукой от плеча: выполняют с места и в движении.



Бросок мяча с места – основной способ атаки корзины со средних и дальних дистанций из статичного положения. Игрок стоит на согнутых ногах, одноименная бросающей руке нога впереди, реже – обе ступени параллельны. Мяч держат перед правым плечом (при броске правой рукой, примерно на одном уровне с ним; бросающая рука сзади, а поддерживающая – спереди-сбоку от мяча. Руки согнуты, локоть правой опущен точно вниз, второй – вниз и немного в сторону, предплечья направлены вверх. Выпрямляя руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывает его на бросающую руку и, оставляя в этом положении поддерживающую, продолжает разгибать ее вверх, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти; заканчивает контакт с мячом указательный палец.



<https://www.maam.ru/detskijasad/obuchenie-yelementam-igry-v-basketbol-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-vidy-broskov-mjacha-v-korzinu-v-basketbole.html>

