

Консультация для родителей: «Игра баскетбол».



С уверенностью можно сказать, что среди спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Ведь придуманная игра на исходе XIX века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид

спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует физическому развитию. И не удивительно, что число почитателей этой интересной игры постоянно растет независимо от возраста и рода занятий. Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего начинать занятия в возрасте 8-10 лет. В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетбол.

Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что придя в спортивную секцию ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол.

Баскетбол.

Баскетбол. (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину

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.





Чем полезен баскетбол для детей?

1. Понаблюдайте за движениями профессиональных спортсменов. В процессе игры им приходится бегать, прыгать, пружинить на ногах, наклоняться, поднимать руки в броске. Тренируются и развиваются практически все группы мышц спины, ног и рук. А теперь представьте, каким стройным и ловким будет ваш непоседа, как умело научится владеть своим телом и координировать движения.
2. Спортсмены на баскетбольной площадке проводят довольно много времени, ведь матч длится 48 минут. Ребенку потребуется выносливость, чтобы выдержать нагрузку и быть в игре от начала и до конца. С каждой тренировкой его дыхательная, сердечнососудистая системы укрепляются и начинают работать, как часы.
3. То же самое касается нервной системы, обмена веществ, вестибулярного аппарата и иммунитета. Постоянные занятия детским баскетболом служат профилактикой самых разнообразных недугов. Закаленный на спортплощадке ребенок не подхватит ангину и реже простуживается, по сравнению со сверстниками.
4. Чтобы попасть мячом в кольцо, требуется хороший глазомер. А чтобы понять, по какой траектории мяч будет двигаться, где окажется в следующую секунду, чтобы угадать замысел соперника, нужны пространственное и логическое мышление. С каждой тренировкой польза баскетбола для зрения, умения мыслить нестандартно будет проявляться все больше.
5. Кроме физических тренировок, полезен баскетбол для детей и в эмоциональном плане. Благодаря динамичной игре малыш получает разрядку, переживает целую гамму чувств и учится себя контролировать.
6. Спорт развивает характер. Поставленные цели (сделать точный бросок, рассчитать количество шагов) и их выполнение помогают добиваться успеха и за пределами спортивного паркета.
7. Команда – это маленький коллектив. Ребенок учится выполнять отведенную ему роль, сотрудничать с другими ребятами, проявлять инициативу. В игре ребенок сможет переоценить свои возможности, наладить общение со сверстниками и приобрести новых друзей.

Меры предосторожности и противопоказания

1. Баскетбол считается травмоопасным видом спорта. По вине других детей, из-за неосторожности и невнимательности самого ребенка появляются ушибы, ссадины и

даже переломы. Чтобы снизить риск, рекомендуется проводить разминку перед началом занятий, которая поможет разогреть мышцы и подготовить организм.

2. Не допускайте, чтобы между игроками была большая разница в возрасте – более взрослые дети могут не рассчитать силы и травмировать малыша.
3. Дети травмируются меньше, если играют на ровном покрытии.
4. Немаловажно, чтобы ребенок был в удобной обуви и спортивной форме. Совсем не обязательно покупать дорогие кроссовки, но они должны быть качественными и подходить точно по размеру стопы.
5. Поскольку тренировки предполагают солидную нагрузку для игроков, еще до того как отдать ребенка в спортивную школу, проконсультируйтесь с врачом. Он оценит состояние здоровья вашего чада. Дело в том, что баскетбол противопоказан детям, которые страдают проблемами с опорно-двигательным аппаратом, в частности, с позвоночником и стопами, которые получают ударную нагрузку во время игры. Если у малыша язвенная болезнь, плоскостопие или имеются другие серьезные заболевания, лучше будет заменить спорт оздоровительной физкультурой.

Польза баскетбола для детей очевидна. Этот вид активности для детей может стать любимым хобби, развить физические навыки, помочь в социализации, развить эмоциональную сферу.

