Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

« Муниципальная детско-юношеская спортивная школа

с. Кызыл - Мажалык»

(МОУ ДОД МДЮСШ с. Кызыл-Мажалык)

**ДОКЛАД**

**На тему: « Престиж детского тренера »**

с. Кызыл - Мажалык

2010г

**ПРЕСТИЖ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА**

Каждый вид спорта начинается с детского тренера. Спросите знаменитого чемпиона, кто его первый тренер? Любой спортсмен с радостью и улыбкой на глазах начнет рассказывать о своем первом наставнике в спорте, как много он дал ему в жизни. Все спортсмены знают, что первый детский тренер самый главный творец его успехов.

Профессия детского тренера очень сложная, ответственная, многогранная, но в тоже время и очень интересная. Хотелось бы, чтобы эта профессия была заметна и почетна. Человек занимающийся, воспитанием подрастающего поколения, будущего нашей страны, вкладывает все свои знания и умения, всю свою энергию в своих воспитанников, в их спортивное и жизненное будущее. Первый тренер своим отношением к делу должен быть примером для своих воспитанников. Дети должны считать своих наставников вторыми мамами, папами, бабушками, дедушками и полностью доверять им. Ребенок, попадая на первую тренировку, чаще всего не знает, что его ждет после раздевалки и входа в спортивный зал. Тренеру нужно сделать так, чтобы каждый его воспитанник раскрепостился, раскрыл все свои стороны, чтобы у него появилось огромное желание заниматься спортом.

Мне бы хотелось остановиться на таком командном виде спорта, как баскетбол, которым я занимаюсь всю свою сознательную жизнь. Баскетбол - любимый вид спорта огромного количества людей и нет такого уголка на планете, где бы не играли в баскетбол. Он привлекает своей зрелищностью, динамичностью, эмоциональностью и как нельзя лучше способствует всестороннему физическому развитию личности.

Про баскетбол можно говорить бесконечно много и только восторженно, и лучше, чем известный баскетбольный комментатор В.А. Гомельский, не скажешь: «Любите баскетбол, играйте в баскетбол. Это лучший вид спорта. Я в этом абсолютно уверен» и еще: «Хочется смотреть баскетбол, от которого задерживает дыхание, когда люди выходят полетать над площадкой».

Опираясь на свой тренерский опыт в баскетболе, изучая методические пособия для спортивных школ, хочу поделиться мыслями о работе детского тренера.

Я набираю детей с 3-4 класса. Это дает возможность с раннего возраста раскрыть возможности у большего количества детей. Конечно, дети растут и развиваются по разному, некоторые отсеиваются, другие, наоборот, вливаются, но к 7-му классу остаются самые целеустремленные, кто однажды взяв мяч в руки уже не хочет с ним расставаться.

Набор детей в учебно-тренировочные занятия очень сложное и кропотливое дело. Здесь необходимо приложить все усилия, все терпение, чтобы заинтересовать своих воспитанников, чтобы спорт стал для них неотъемлемой частью жизни. Естественно, если ты одержим задачей достижение спортивных результатов и создать команду, нужно набрать несколько групп одного возраста. Это дает больше шансов подготовит будущих звезд баскетбола.

Для учащихся 3-4-х классов (это группы НП-1) закладываются основы ловкости, быстроты, начальной физической подготовки. Сначала детям тяжело заставлять себя подчиняться требованиям тренера. С первых занятий я стараюсь поставить тренировку как игру, которая захватывает детей. В игре дети внутренне расслабляются, у них появляются положительные эмоции и стремление состязаться друг с другом. На этом этапе я применяю простые, подвижные игры: «**вышибалы**», «**пятнашки с мячом и без мяча**», эстафеты с мячом, со скакалкой. Провожу соревнования по баскетболу между своими группами с частичным соблюдением правил, например, пробежки и проносы мяча не считаются. Главное при этом, чтобы у детей было желание забить мяч в кольцо и выиграть у соперника. Часто я сам принимаю участие в игре, забирая к себе в команду детей помедлительнее. Глядя на меня, дети стараются больше проявить себя в игре: быстрее пробежать, прыгнуть, забить мяч в кольцо.

Для учащихся 4-5 классов я начинаю давать упражнения с баскетбольным мячом чтобы ребенок его почувствовал: подбросы вверх и ловля мяча, удары об пол и стенку с последующей ловлей мяча, вращение мяча вокруг тела и ног, ведение мяча одинаково правой и левой рукой на месте и в движении. Я показываю различные элементы движения с мячом, а дети должны повторить за мной. На этом же этапе начинаю учить защитной стойке – передвижение по площадке на согнутых ногах в наиболее удобной позе передвижения по паркету.

С НП -1 закладываются основы баскетбола. Сюда входят четыре главных компонента:

**1. защитная стойка**;

**2. ведение мяча**;

**3. передача мяча**;

**4. бросок по кольцу**.

Индивидуальное мастерство будущего баскетболиста основывается на том, как правильно тренер научит всем этим движениям. Предлагаю разработанный мною мастер-класс по баскетболу: «Начальная школа баскетбола».

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

◄ **Разминка с мячом и без мяча.**

*1. Построение в одну шеренгу лицом к тренеру. Сообщение задач урока*.

*2. Передвижения:*

– ходьба обычным шагом

– ходьба на носках, руки на поясе

– ходьба на пятках, руки за голову

– ходьба на внешней части стопы

– ходьба на внутренней части стопы

*3. Специальные беговые упражнени*я:

– с высоким подниманием бедра;

– с захлестыванием голени назад;

– правым боком;

– левым боком;

– скрестным шагом правым, левым боком;

– спиной вперед, поворот на 1800 – ускорение.

*4. Ходьба, упражнения в движении:*

– вращение мяча вокруг разных частей тела (головы, туловища, голени), вправо, влево;

– перебрасывание мяча с руки на руку;

– подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

◄ **Защитная стойка**

* *Передвижения в защитной стойке приставным шагом по радиусу зала в одной колоне.* Спортсмены становятся в одну шеренгу напротив тренера и находятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Сгибают ноги и становятся в защитную стойку в устойчивое положение, одна нога чуть впереди, спина прямая, руки согнуты, кисти на уровне плеч, устойчивое положение тела. По команде тренера начинают медленно передвигаться приставным шагом по периметру зала. Передвижение с носка на пятку, не делая прыжков, ноги не должны заплетаться.
* *Передвижения в защитной стойке от одной боковой линии до другой боковой линии баскетбольной площадки*. Передвижение происходит в одной шеренге зигзагами от одной боковой линии до другой.
* *В парах нападающий продвигается от лицевой линии до лицевой линии, защитник пытается помешать ему.* Спортсмены становятся в парах на лицевой линии лицом друг к другу в защитной стойке. Нападающий пытается пробиться к другому кольцу. Защитник пытается помешать ему. Защитник обязательно должен находиться все время лицом к нападающему.
* *Передвижение в защитной стойке спиной вперед от лицевой линии до лицевой линии, три шага влево, три шага вправо.* Передвижение делают по одному от одной лицевой линии до другой. Тренер обращает внимание на защитную стойку. Передвижение выполняется медленно, без прыжков, не заплетая ноги.
* *В парах передвижение в защитной стойке по команде одного ведущего из пары.* Спортсмены в защитной стойке становятся в парах лицом друг к другу. Один партнер показывает передвижение, другой за ним повторяет.
* *Передвижение в защитной стойке в колоне по команде тренера.* Спортсмены становятся в защитной стойке в одну колонну лицом к тренеру. Тренер показывает передвижения вправо, влево, вперед, назад, спортсмены повторяют за ним.

**◄ Ведение мяча**

* *Ведение мяча на месте правой, левой рукой, двумя руками, низкое, высокое ведение.* Положение тела как в защитной стойке. При ударе мяча об пол прямое движение кисти. На мяч не смотреть. Мяч должен подлетать до уровня колена.
* *Переводы, развороты с мячом по команде тренера.* Тренер поднимает правую или левую руку, такой же рукой спортсмены делают ведение. Также при переводах и разворотах.
* *Выбивание мяча в паре и со всеми остальными партнерами.* Спортсмены в парах или вместе ведут мяч и выбивают его друг у друга. Если партнер ведет мяч правой рукой, то другой партнер выбивает мяч левой рукой и наоборот.
* *Ведение мяча дальней рукой от мнимого партнера поперек зала.* Спортсмены становятся в одну колонну и начинают ведение с левого угла лицевой линии до противоположной боковой линии зигзагами. У боковой линии делают переводы за спиной, между ног, разворотом. Вести мяч нужно дальней рукой от того кольца, к которому продвигаются спортсмены.
* *В паре нападающий продвигается от лицевой линии до лицевой линии, защитник отступает в защитной стойке.* Ведение мяча делается дальней рукой (как в предыдущем пункте) в парах. Один партнер с мячом, а другой параллельно лицом к нему продвигаются в защитной стойке от одной боковой линии до другой зигзагами. На боковой линии делаются переводы за спиной, между ног, разворотом.
* *В парах обыгрыш и бросок по кольцу.* С лицевой линии начинают обыгрыш один на один. Нападающий делает множество переводов мяча до центра поля. Защитник пассивно отступает в защитной стойке. С центра поля делают обыгрыш с борьбой за мяч.

**◄ Передача мяча**

* *Передача мяча в паре с одним мячом: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, за спиной, передача из-за головы, в воздухе в одно касание.* В паре партнеры становятся на расстоянии 4-5 метров друг от друга в защитной стойке. При передаче двумя руками от груди мяч берется так, чтобы большие пальцы почти соприкасались друг с другом. Делается небольшое круговое движение перед грудью, руки полностью выпрямляются и мяч передается партнеру. У партнера согнутые руки выставляются перед грудью, большие пальцы вместе и он ловит мяч. Передачи одной рукой делаются попеременно правой и левой рукой. При передаче за спиной рука с мячом прямая, захлестывается за тело и резким движением делается передача партнеру. При передаче двумя руками из-за головы мяч партнером ловится тоже выше уровня головы. Руки у партнеров прямые. При передаче мяча в прыжке в одно касание партнер должен успеть передать мяч, не успев приземлиться на пол. Передачи делаются сначала двумя, а потом одной рукой.
* *Передача мяча на месте в паре двумя мячами.* Партнеры с мячом становятся на расстоянии 4-5 метров друг от друга и одновременно делают передачу двумя руками друг другу. Один партнер делает передачу об пол, а другой на грудь. При передаче одной рукой делается одновременная передача на противоположную руку партнера.
* *Передача мяча в движении одним мячом и двумя мячами.* Передачи делаются как в предыдущем пункте, но при продвижении от кольца к кольцу
* *Передача мяча на месте в тройках и в четверках.* При передаче в тройках двумя мячами один партнер постоянно ловит, а двое стоящих перед ним попеременно двумя руками от груди делают ему передачи. Четверки становятся квадратом с двумя мячами. Один мяч передается по кругу, а другой мяч по диагонали передается двумя партнерами друг другу. В тройках и четверках три или четыре мяча одновременно передаются друг другу сначала по часовой стрелке, а затем наоборот..
* *Передача мяча в паре «пас в отрыв».* В парах один партнер стоит с мячом под кольцом. Другой партнер бежит от него лицом к другому кольцу. Когда партнер добегает до центра площадки, ему делается передача мяча вытянутой в сторону рукой.
* *Передача мяча в тройках в движении «восьмерка»*. Партнеры становятся в тройках на лицевой линии на расстоянии 4 метров друг от друга. Мяч находится у центрального партнера. Он делает передачу боковому партнеру, забегает ему за спину и бежит к другому кольцу. Боковой партнер, получив мяч, делает передачу другому боковому партнеру, забегает ему за спину и бежит к другому кольцу. Третий партнер, получив мяч, бежит с ним к другому кольцу и делает бросок в корзину. Все повторяется у другого кольца.

**◄ Бросок по кольцу**

* *Бросок из под кольца одной рукой: правой, левой, с левой и с правой стороны от кольца.* Бросок делается одной рукой от плеча ударом об щит. Рука выпрямляется полностью, кисть закрывается. При этом разрабатывается рука и кисть.
* *Штрафной бросок.* Штрафной бросок – это основа броска по кольцу. При штрафном броске ноги находятся на ширине плеч, мяч берется пальцами бросающей руки и поднимается до уровня головы, другая рука пальцами сбоку придерживает мяч. Если спортсмен правша (левша) правая (левая) нога на полступни впереди, ноги согнуты, при броске рука и туловище выпрямляются, баскетболист вытягивается по направлению к кольцу. Глаза смотрят на душку кольца, движение заканчивается кистью руки (акцент делается на указательный и средний палец).
* *Два шага, бросок по кольцу.* В этом упражнении важно, чтобы бросок делался одной рукой. Баскетболист должен тянутся к кольцу. Если бросок делается с правой стороны при двух шагах, первый шаг делается с правой ноги. Если бросок делается с левой стороны при двух шагах, первый шаг с левой ноги.
* *Два шага, бросок по кольцу в паре со слабым сопротивлением защитника.* От лицевой линии в парах на расстоянии 4 метров спортсмены продвигаются от центра с передачами друг другу от груди, с центра нападающий делает ведение, два шага и бросок по кольцу. Защитник слабо сопротивляется, здесь отрабатывается два шага с правой и левой стороны в движении.
* *Бросок в прыжке в парах, в сериях по десять бросков.* Партнер передает мяч другому партнеру для броска. Тренер смотрит за правильным движением бросающего. Одна серия состоит из 10 бросков.
* *Бросок в прыжке в парах, бросающий подбирает мяч и отдает партнеру под бросок, десять попаданий на пару.* Это упражнение делается для скорострельности. Бросающий сам подбирает мяч и отдает под бросок партнеру. Попадание считается вслух. Выигрывает пара быстрее всех забившая 10 мячей.
* *В паре партнер бежит до центра, возвращается до линии штрафного броска с ускорением, получает мяч от партнера, производит бросок по кольцу, всего десять повторений.* Это упражнение для отработки броска в движении после ускорения.

Детский тренер, прежде всего, должен быть хорошим психологом и подходить к каждому игроку индивидуально. Он должен знать слабые стороны своих воспитанников и способствовать выявлению сильных качеств. И в тоже время баскетбол это командная игра и надо внушать игрокам, что они единое целое. На тренировке необходимо создавать такую рабочую обстановку, когда дети вместе с тренером одержимы идеей достичь высоких спортивных результатов.

Современные требования в спорте и в баскетболе предполагают тщательные занятия общефизической и специальной физической подготовкой с самого раннего возраста. А для тактической подготовки надо использовать любую возможность соревноваться с другими командами, участвовать в турнирах и товарищеских играх. Конечно, в спорте бывают и победы и поражения. Если команда выигрывает, тренер становится самым счастливым человеком, а если проигрывает, надо в первую очередь искать в своем тренерском процессе причины поражения.

Хочется вырастить своих воспитанников не только хорошими спортсменами, но и прекрасными, всесторонне развитыми людьми. Регулярные занятия спортом – это, прежде всего, дисциплина, воспитание воли, характера. Все эти качества необходимы подрастающему поколению нашей страны.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа Барун-Хемчикскогот кожууна»

(МБОУ ДОД ДЮСШ Барун-Хемчикского кожууна)

**План-конспект**

**открытого учебно-тренировочного занятия**

**на тему: "Совершенствование**

**технических действий в баскетболе"**

с. Кызыл - Мажалык

2012г

**План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия**

**на тему: "Совершенствование технических действий в баскетболе"**

**Задачи урока:**

* ***Образовательные:*** 
  + совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном движении;
  + совершенствовать умения в бросках мяча в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча;
  + совершенствовать игровые способности в учебной игре “Баскетбол”.
* ***Развивающие:*** 
  + развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, выносливость.
* ***Воспитательные:*** 
  + воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, свисток.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание занятия** | **Нагрузка** | | **Организационно-методические  указания** |
| **Дози-**  **ровка** | **Интенсивность** |
| **Ввод**  **ная часть**  **10 мин.** | 1.Построение, мотивация занятия. | 1 мин. |  | Дежурный ученик сдает рапорт о готовности учебной группы к занятию.  «Сегодня мы проведем занятие по теме "Совершенствование технических действий в баскетболе".  На занятии мы особое внимание уделим развитию таких качеств, как физическая сила, сила мышц, проверим чувства товарищества и взаимовыручки». |
| 2.Строевые упражнения на месте:  повороты,  перестроение в 2, 3 шеренги,  из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 мин. | низкая | «Нале-ВО!, Напра-ВО!, Кру-ГОМ!, «На первый, второй рассчитайсь!» , «В две шеренги — СТАНОВИСЬ!», «В одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!» аналогично перестроение в три шеренги и в колонне. |
| 3.Выполнение комплекса упражнений в движении в колонне по одному:  ходьба на носках;  на пятках;  спортивная ходьба;  бег:  с высоким подниманием бедра;  с захлестыванием голени;  приставным шагом; | 3 мин. | средняя | «Налево в обход Шагом-МАРШ!» Дистанция 2 метра.  Менять положение рук при ходьбе.  Обратить внимание на правильную осанку.  Бедро поднимать выше. |
| 4.Выполнение комплекса ОРУ в парах: | 5 мин. | средняя |  |
| Упр. 1. И.п. – партнеры стоя лицом друг к другу руки кладут друг другу на плечи. |  |  | Наклоняются вместе вниз, вправо, влево. |
| Упр. 2. И.п. – партнеры стоя лицом друг к другу делают хват за ладони. |  |  | Один давит на ладони, другой сопротивляется. |
| Упр. 3. И.п. – партнеры стоя лицом друг к другу, руки в стороны, делают хват за ладони. |  |  | Один поднимает вверх руки, другой сопротивляется. |
| Упр. 4. И.п. – партнеры стоя спиной друг к другу делают хват под локти. |  |  | Один другого поднимает на спину и разминает позвоночник партнера. |
| Упр. 5. И.п. – партнеры стоя спиной друг к другу делают хват под локти. |  |  | Одновременно приседают вместе 20 раз. |
| Упр. 6. Упражнение «паровозик»:  И.п. – партнер держит за ноги партнера, который находится руками в упоре лежа на полу. |  |  | Следить за правильностью выполнения упора лежа: спина ровная (без прогибов). С помощью рук передвигаются от стенки к стенке. |
| Упр. 7 И.п. – партнеры находятся в положении низкого седа лицом друг к другу, руки друг у друга на плечах. |  |  | Начинают прыжками передвигаться от одной боковой линии площадки до другой. |
| **Основная часть**  **30 мин.** | Приготовление мест для занятий. | 30 сек. | низкая |  |
| 1. Отжимания от пола.  И.п. - в упоре лежа. | 30 сек. | высокая | Сгибание и разгибание рук.  Необходимо следить за правильным положением туловища и ног. Засчитываются только правильно выполненные сгибания. |
| 2. Сгибание туловища из положения лежа руки за головой с помощью партнера за 30 сек.  И.п. - лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки скрестить на груди, пальцы касаются лопаток. | 1.5 мин. | высокая | Партнер прижимает ступни выполняющего к полу. По сигналу надо энергично согнуться и коснуться локтями бедер и быстро вернуться в и.п. |
| 3. Прыжки через скакалку за 1мин. | 1,5 мин. | высокая | Следить за техникой выполнения и ТБ. |
| 4. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.  Упражнения в шеренгах по двое: а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета;  в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу;  в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка  –  первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку. | 10 мин. | высокая | Амортизировать движение рук и ног при ловле.  Ловить мяч в прыжке вытянув руки.  Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения.  Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя.  Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить.  Выполнять действия защитника.  Быть внимательнее. |
|  |
| 5. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча. а) Перестроение в 2 колонны  (встать за лицевой линией). б) Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор. в) Ведение 2 шага, передача мяча под 35о на ускорение, прорыв; бросок по кольцу. г) Ведение: – передача в прыжке в одно касание; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу. д) Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца,  второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу. | 10 мин. | высокая | Не допускать пробежек.  При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке.  Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад,  второй шаг выполнять в безопорном положении.  Передачу выполнить по высокой траектории.  Ловить мяч в прыжке.  Выполнить прицеливание перед броском.  Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок. |
| 6. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”. | 6 мин. | высокая |  |
| **Заключительная часть**  **5 мин.** | 1. Упражнения на восстановление дыхания. | 30 сек. | низкая |  |
| 2. Аутотренинг.  Лежа на спине, на гимнастических матах. | 2 мин. | низкая | «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох. Напрягите мышцы рук, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы спины и пресса, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы ног, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох, откройте глаза». |
| 3. Подведение итогов урока. | 1 мин. |  | «Итак ребята, подумайте и  определите, чего каждый из вас достиг на уроке?»  Отметить за коллективную и индивидуальную работу лучших в выполнении акробатических элементов.  «Спасибо всем за работу» |
| 4. Домашнее задание | 30 сек. |  | Выполнение упражнений силовой направленности: отжимание, подтягивание, приседание «пистолет». |
|  | 5. Уборка мест занятий.  Организованный уход с урока. | 1 мин. |  |  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа Барун-Хемчикскогот кожууна»

(МБОУ ДОД ДЮСШ Барун-Хемчикского кожууна)

**ДОКЛАД**

**На тему: «Баскетбол для невысоких.  
Как привлечь детей к спорту?»**

с. Кызыл - Мажалык

2013г

**Баскетбол для невысоких.  
Как привлечь детей к спорту?**

Здоровый человек своего здоровья не ощущает и, только потеряв его, понимает, какой это был бесценный дар. Хороший мышечный тонус, крепость мускулов, ловкость, выносливость, хорошая координация движений - тоже дар природы, и над развитием и совершенствованием всего этого человек должен работать с рождения и так же заинтересованно, как и над развитием своих умственных способностей.   
В 60-х годах прошлого века ГДР была одной из сильнейших спортивных держав мира. У них был развит детский спорт, и строился он на соревновательном принципе. Вспомните большие телевизионные программы из ГДР на спортивные темы, сколько там было различных эстафет. И смотреть их было интересно, потому что это были красочные, захватывающие шоу. С них начинался и большой спорт. Но дело не в большом спорте, а в здоровье нации. Это главное. Если человек в детстве был втянут в занятия спортом, то это остается на всю жизнь. А втянуть ребенка в активные занятия физкультурой можно только через соревнования, создающие мощные стимулы, мощный эмоциональный всплеск.  
Раньше, когда я училась в школе, спортивная жизнь в школе буквально кипела. На физкультуру дети шли как на праздник, после уроков просили дать им лыжи или спортивные мячи, в баскетбол играли на улице круглый год. Каток около школы заливали мы сами дети. Мы целый день не выходили из спортивного зала, если по какой - то причине не вовремя не проводился урок физкультуры, мы сами играли на спортзале. Куда все это ушло?  
 Чтобы возродить интерес к занятиям спортом, надо расширить круг соревнований, соревновательных элементов на уроках физкультуры, а для этого шире внедрять в уроки физкультуры игровые виды спорта, и главным образом - баскетбол. Он развивает все необходимые человеку двигательные качества, дает всестороннее физическое развитие, укрепляет здоровье. Беговая нагрузка плодотворно влияет на развитие сердечно - сосудистой системы, игра с мячом развивает координацию движения, быстроту реакции, броски мяча развивают глазомер и т.д. Другими словами, - баскетбол развивает и гармонизирует все системы организма. Баскетбол - любимый вид спорта огромного количества людей и нет такого уголка на планете, где бы не играли в баскетбол. Он привлекает своей зрелищностью, динамичностью, эмоциональностью и как нельзя лучше способствует всестороннему физическому развитию личности.

Но, к великому сожалению, этот вид спорта сделали уделом великанов. Человек маленького роста просто не может конкурировать с ними. Поэтому надо разорвать этот порочный круг. Нужно просто ввести ростовые группы в баскетболе по типу весовых категорий в боксе, борьбе и т.д. Тогда игра в баскетбол приобретет массовость, значительно активизируется ее динамика. Ведь человек маленького роста более подвижен, а это повысит и привлекательность баскетбола для зрителей.   
 По моему глубокому убеждению, 50% занятий на уроках физкультуры в школах и в занятиях в спортивных школах можно сделать игровыми на основе баскетбола, волейбола и футбола. Что для этого требуется? Прежде всего возрастные размеры площадок, размеры и вес мячей, высота и размеры баскетбольных корзин, волейбольных сеток, футбольных ворот. Все это несложно и недорого. Размеры школьных спортивных залов позволяют задействовать параллельно две уменьшенные баскетбольные или волейбольные площадки и работать сразу со всем классом даже с 30 учениками. Кроме того, предлагаю для школьников ввести баскетбольные щиты такой высоты, чтобы ученик 5-го класса не доставал до кольца столько же, сколько двухметровый гигант в большом баскетболе, а площадку сделать в два раза меньше. Те же пропорции соблюсти и для старших школьников. Также необходимы баскетбольные мячи трех типов: обычные, для школьников младших классов и для старших. Ребенку трудно преодолеть пространство обычной площадки, возникают перегрузки, ему трудно управлять обычным баскетбольным мячом, а добросить или тем более попасть в корзину практически невозможно. Отсюда и низкий интерес к игре.  
В сельских местностях, особенно в районном центре нашего кожууна, в местах отдыха детей и, конечно, в школах надо построить уменьшенные (детские) площадки для игровых видов спорта, это не потребует больших затрат, и, я уверен, вновь оживет детский спорт, зазвенит спортивная жизнь дворов. Провести конные скачки, где призовой фонд составляет полмиллиона рублей, но где будут укреплять свое здоровье и заниматься сотни подростков. Для того, чтобы развивать национальную борьбу « Хуреш», но это вид единоборства, занимаются единицы, конечно, хорошо, но надо и нужно развивать массовые виды спорта, таких как баскетбол, футбол, волейбол, которые не много надо. Детей надо увлечь и занять спортом, чтобы потом не отлавливать их на улицах. Регулярные занятия спортом – это, прежде всего, дисциплина, воспитание воли, характера. Все эти качества необходимы подрастающему поколению нашей страны.