**Купите мне мяч!**

Самое интересное в жизни ребенка происходит в игре. Вся наша жизнь – игра, часто - одиночная, сложная, трудная со множеством препятствий. Нередко встречаются и удачливые игроки, способные в одиночку щелкать проблемы как орешки. Но одни из самых захватывающих и зрелищных игр - командные. Одна из них – баскетбол.

Баскетбо́л (англ. basket «корзина» + ball «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

В спортивном зале, по телевизору и в интернете можно наблюдать рвение, с которым обе команды бьют об пол резиновый снаряд. Мелькают числа на экране, игроки меняются сторонами поля и вот, ребенок уже хочет туда. И, разумеется, возникает просьба: «Родители, купите мне мяч!»

Только в спортзале эта энергия гораздо ярче. Взоры болельщиков мечутся от кольца к кольцу. Команды в форме разного цвета наматывают километры, сдабривая воздух звуками скрипящих на резких поворотах кроссовок. Каждый забитый мяч – фейерверк эмоций в сердцах болельщиков.

Только сообща мальчики и девочки прорываются к победе, не взирая на усталость. Наградой им служат заветные цифры на табло в момент финального свистка судьи.

Популярность баскетбола объясняется большим количеством плюсов этого вида спорта. Перечислим самые основные.

1.**Крепкое здоровье**. Баскетбол развивает не только руки или ноги — он требует большой выносливости и действует на все группы мышц, укрепляя вместе с тем нервную, сердечно -сосудистую и дыхательную системы маленького спортсмена. Также баскетбол, как и любой спорт, снижает риск заболеваний: от сезонной простуды до серьезных болезней.

2. **Социальные навыки**. Любой командный спорт помогает социализироваться, но именно в баскетболе обретают уверенность в себе высокие дети, особенно девочки, которые в обычном коллективе могут чувствовать себя белыми воронами. Кроме того, командная работа учит дисциплине, взаимопомощи, альтруизму и дарит чувство товарищества, которое необходимо любому ребенку.

3. **Умственное развитие**. Стереотип об умственных способностях спортсменов уж точно не относится к баскетболу — здесь ребенка с малых лет учат быть тактиком, аналитиком и прогнозистом. Быстро среагировать на изменение ситуации, предсказать поведение противника, за считанные секунды придумать сложную тактическую комбинацию — такие умения пригодятся не только на игровой площадке.

4. **Доступность**. Теоретически, чтобы научиться играть в баскетбол, нужны только мяч и кроссовки. Конечно, для профессионального уровня понадобятся регулярные занятия в секции и хороший тренер, но они не стоят заоблачных денег, а практиковаться ребенок может в любое время и совершенно бесплатно во дворе или в школьном спортивном зале, где точно есть хотя бы одно баскетбольное кольцо.

5. **Эмоциональная разрядка**. Командные виды спорта хороши тем, что позволяют ребенку не только получить заряд адреналина и выпустить накопившуюся энергию, но и разделить сильные эмоции, будь то победа или поражение, со своей командой, чувствовать единение с другими людьми и развивать эмпатию.

6. **Сильный характер**. Спортсмен, особенно профессионал, — это всегда человек с сильным характером и особой закалкой. А умение принимать поражения, добиваться целей и контролировать себя очень пригодятся ребенку в обычной жизни.

Но у баскетбола для детей есть и свои недостатки. Их, впрочем, сравнительно немного.

1. **Риск получить травму**. Самые уязвимые места баскетболистов — колени и плечи. Именно эти части тела травмируются чаще всего и, как правило, во время контакта с противником. Снизить риск травмы поможет хорошая экипировка, опытный тренер и регулярная правильная растяжка перед игрой.

2. **Медицинские противопоказания**. К сожалению, не всем детям здоровье позволяет профессионально играть в баскетбол. Однако, если ваш ребенок попал в этот список, отчаиваться не нужно: пройдите обследование у спортивных врачей — возможно, малышу разрешат заниматься этим спортом на любительском уровне. Если же и такие нагрузки противопоказаны, придется выбрать более спокойную дисциплину, например: плавание или конный спорт.

3. **Команда на первом месте**. Этот недостаток можно назвать субъективным, ведь для одних детей очень важны личные достижения и внимание к их персоне, а другие предпочитают не выделяться и радуются возможности просто быть полезными команде. То же самое касается родителей: если вы крайне амбициозны в отношении своего ребенка, стоит заранее подготовиться к тому, что все внимание будет уделено не ему одному, а успехи команды важнее личных достижений.

Баскетбол для детей — достаточно сложный вид спорта, требующий выносливости, хорошей координации, владения техникой игры и умения мыслить аналитически. Именно поэтому профессиональные тренеры рекомендуют отдавать ребенка на баскетбол не с самого раннего детства, а с 8-9 лет.

Этот возраст считается оптимальным, поскольку детский организм становится более крепким и подготовленным для серьезных нагрузок, улучшается координация, да и умственное развитие ребенка достигает необходимой отметки.

При этом, если вы решили во чтобы -то ни стало отдать свое чадо в баскетбол, необязательно ждать наступления идеального возраста. В 3-4 года ребенка уже можно отдать в гимнастику или на акробатику, а в 5-6 — на плавание, теннис или боевые искусства.

Любой вид спорта развивает физическую выносливость, гибкость, скорость реакции, ум и в целом становится отличной подготовкой к будущей секции.

Также малыша можно отдать в подготовительную группу баскетбольной секции, где первые 1-2 года он будет не изучать игровые техники и комбинации, а овладевать умением держать мяч и развивать общую физическую подготовку.

Радость от достижений в спорте – это одна из самых больших мотиваций для детей и взрослых, помогающая решать самые необычные задачи и находить выход из любой, даже самой сложной ситуации.

В любом случае, прежде чем отдавать ребенка на баскетбол, обязательно проконсультируйтесь с врачом и проведите комплексное обследование.