**Баскетбол для девочек — плюсы и минусы занятий**

Родители девочки, ещё с малых лет задумываются о том, чем **бы разнообразить досуг ребёнка**, чтобы это занятие приносило не только удовольствие, но и пользу для здоровья.

Баскетбол является одной из самых захватывающих и интересных командных видов игр.  Женский баскетбол уже давно не является экзотическим видом спорта, поскольку существует почти во всех странах мира, где проводятся ежегодные соревнования и чемпионаты.

Игра в баскетбол позволяет получать радость от собственных достижений и побед, что, определённо влияет на повышение самооценки девочки.

**Плюсы занятий баскетболом для девочек**

* В процессе игры активно **развиваются и тренируются все группы мышц**. В следствии, появляется способность умело владеть своим телом и чётко координировать все свои движения.
* Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы.
* Формируется правильная осанка
* Ускоряется обмен веществ в организме.
* Становится более устойчивым вестибулярный аппарат и иммунитет.
* Вырабатывается выносливость, терпение и выдержка.
* Постоянные занятия и закалка способствуют **профилактике всевозможных недугов**, ангин и простуд.
* В связи с тем, что в игре требуется четкое представление траектории полёта мяча в кольцо, активно развивается пространственное и логическое мышление.
* Баскетбол – довольно **динамичная и эмоциональная игра**. Девочка, принимающая активное участие в игре, получает необходимую эмоциональную разрядку и учится себя контролировать.
* В командной игре она будет **больше проявлять инициативу**, научится ответственно выполнять отведённую для неё роль.
* Спорт способствует **развитию целеустремлённого характера**. Намеченные цели будут выполняться и за пределами спортивной площадки.
* Одним из преимуществ этой увлекательной игры является тот факт, что предельный возраст для того, чтобы отдать ребёнка на занятия, достаточно высок и составляет **13 лет** – для девочек.

**Минусы занятий баскетболом для девочек**

* Прежде чем отправлять ребёнка на занятия, **проконсультируйтесь с врачом** и исключите все возможные противопоказания: нарушения в системе опорно-двигательного аппарата, проблемы с позвоночником, язвенные болезни, бронхиальная астма, плоскостопие.
* Перед началом игры необходимо обязательно **подготовить организм** и **разогреть мышцы**, чтобы избежать возможных переломов, поскольку баскетбол считается довольно травмоопасным видом спорта, ввиду неосторожности и невнимательности участников игры.
* Ни в коем случае не отдавайте ребёнка в команду, превышающую её возраст. **Силы должны быть равны**.
* Уделите особое внимание спортивной форме и обуви для занятий.
* Если вы планируете связать ребёнка с баскетболом на профессиональном уровне, учтите, что карьера спортсмена **довольно коротка** и сильно зависит от возраста и физического состояния.

Если девочка проявляет активное желание и тягу к баскетболу, то вам необходимо поддержать её стремления и помогать в достижении поставленных целей.

**Воздействие баскетбола на организм девушки и его особенности**

1. Изначально, постоянные систематические занятия следует начинать с **10-11 лет**. По истечению 1-1,5 года занятий разрешается принимать активное участие в соревнованиях. В период подросткового возраста продолжительность игры ограничивается, и перерывы составляют по 10 минут между таймами в 12 минут.
2. По достижению девушки **13-15 лет** тренировочная нагрузка значительно возрастает и увеличивается до **5-6 раз в неделю**. В этом возрасте у девушек происходят **физиологические изменения** в состоянии вегетативной системы и, после соревнований, эти изменения выражены больше, нежели чем в периоды тренировок. Это связано с тем, что выполняется больший объем работы, впоследствии чего могут наблюдаться небольшие функциональные сдвиги.
3. Подростковый возраст, как известно, характеризуется **эмоциональной составляющей**, которая довольно неустойчива, что может являться причиной проявления ранимости.
4. Интенсивные физические нагрузки способствуют **значительному снижению веса** от нескольких сот грамм до 3 килограмм.
5. Во время игры увеличивается частота сердечных сокращений и артериальное давление.
6. Баскетбол способствует укреплению и **повышает функциональность важных внутренних органов**, а также улучшается координация деятельности глазных мышц.

**Значение роста в игре**

Рост не является важным условиям для игры в женский баскетбол. Тренер уделяет пристальное внимание количеству нагрузок и физическому состоянию участников, от которых зависит качество игры. Более того, набор и выпуск учащихся большинства спортивных школ не всегда бывает высокорослым.

Если вы отдадите девочку в баскетбол, совсем не стоит переживать по поводу того, что она в дальнейшем может стать слишком высокой. Рост ребёнка зависит **только от генетики**. Просто, чаще всего, в этой игре участвуют люди ростом уже выше среднего, так легче добиться необходимого результата.

Перспективы в будущем

Конечно, немаловажным и довольно значимым является **денежная составляющая** для спортсмена в будущем. Например, лучшие российские баскетболистки на высшем уровне зарабатывают довольно внушительные суммы.

Начиная **с 17-18 лет**, девушки, профессионально занимающиеся этой игрой, имеют **большие перспективы** и все шансы на заключение контрактов с известными клубами.

**Выводы**

Родителей девочек, в первую очередь, беспокоит тот факт, что во время игры, участники ведут себя довольно агрессивно, преследуя цель победить, и, тем самым, она может получить **серьезные травмы**. Несомненно, в этом есть своя доля правды, в процессе игры бывают падения и разные непредвиденные обстоятельства. Но в каком спорте нет травм?  Безопасны только шахматы. Если ваша девочка с сильным характером и может постоять за себя, то по этому поводу переживать не стоит.

Баскетбол подходит детям, которые любят активные виды спорта, легки в общении, и могут работать в команде. Если ваш ребёнок замкнут в себе, то отдавать его на занятия по баскетболу не стоит. Подберите ей тот вид спорта, который способствует раскрытию таланта в качестве одиночного выступления.