

ПРИОРИТЕТЫ В ВЫБОРЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ И ВОЛЕЙБОЛОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Те или иные физические упражнения способствуют улучшению физиологического состояния организма. Спортивная подготовка детей воспитывает характер для достойного выхода из возможных жизненных трудностей.

Тренировки формируют уверенность, помогают найти свое место в командном коллективе. Приобретенная в тренировочном процессе активность, дает возможность юному спортсмену адаптироваться в нестандартных ситуациях.

Рассмотрим подробнее причины, по которым следует обратить внимание на **командные виды спорта** при выборе дополнительного образования.

Занятия спортом в целом становятся серьезным барьером для **вредных привычек**, способных ухудшить здоровье и препятствовать повышению уровня тренированности. У юных спортсменов просто не остается времени для **бесцельного времяпровождения на улице**, где их подстерегают соблазны и опасности.

Тренируясь в команде, ребенок не задумывается над проблемой **поиска друзей**. Коллектив, в котором он пребывает, является для него второй семьей, где он осваивает выбранный вид спорта, становится физически развитым, психически и морально устойчивым. Дружеское общение с членами команды на тренировках, неформальные встречи вне спортивной площадки, совместное проживание на соревнованиях и в оздоровительных лагерях - эти факторы облегчают поиск друзей без возможных рисков попасть в плохую компанию или остаться в изоляции от общества.

Навык работы в группе для достижения поставленной цели, поможет ребенку, когда он станет взрослым. Действуя сообща, дети учатся, посредством побед и поражений, объективно относиться к успехам и неудачам. Прививается ощущение сопряженности с чем то важным.

Спорт учит **дисциплине и надежности**. В команде **ответственность** поднимается до уровня самопожертвования ради общей победы, ведь успех зависит от каждого игрока, а радость от триумфа увеличивается в разы, что способствует **взаимоуважению и дружеской поддержке** в неформальной обстановке. Ребенок учится прощать промахи и помогать товарищам в трудных ситуациях. Стремление к победе ради всеобщего успеха стимулирует желание тренироваться больше и качественнее.

Тренировочный процесс в целом и соревнования особенно, требуют от спортсмена способности быстро и четко **решать возникающие проблемы и задачи**, чтобы обойти соперника.

Как забить мяч после неудачной передачи?

Как выйти вперед при отрицательном счете?

Как достойно продолжить игру, если устал?

Ответы на эти вопросы поможет найти **развитие критического мышления**, которое и в дальнейшем принесет немало пользы.

Занятия спортом занимают значительное место в жизни ребенка. Желание стать похожим на знаменитого спортсмена — отличная мотивация для достижения безупречных результатов.

ПОЧЕМУ ВОЛЕЙБОЛ ...

- Этот вид спорта менее травмоопасен из-за отсутствия прямого контакта с соперником;
- можно начинать заниматься при любых физических и ростовых показателях: в процессе тренировок достаточно быстро поднимется уровень мышечной силы, увеличится рост ребенка;

- обучение правильным падениям, поможет эффективно применять их и в обычной жизни;
- тренировка мышц и нервной системы способствует физическому становлению и умению справляться со стрессовыми ситуациями;
- обучение технике, тактике, стратегии, анализу игры, продумывание способов борьбы с соперником, повысят интеллектуальный уровень;
- воспитываются лидерские качества;
- общее состояние организма улучшится, укрепятся дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

ПОЧЕМУ БАСКЕТБОЛ...

- Стратегическая сложность баскетбола разовьет умственные способности, благодаря изучению технических и тактических приемов,
- простота организации игры вне тренировок, способствует воспитанию навыка самостоятельного формирования команды, а занятия на свежем воздухе обогащают организм кислородом и помогают снять стресс;
- скоростно-силовые тренировки, развитие ловкости обеспечат точность, глазомер, быстроту реакции;
- укрепление опорно-двигательного аппарата улучшит осанку и координацию движений;
- основы техники преподаются в 9-10 лет, но несмотря на это, занятия можно начинать и позже;
- закладывается твердый характер и задатки лидера.

Высокорослые дети часто испытывают дискомфорт в группе со сверстниками обычного роста. Баскетбол и волейбол помогут чувствовать себя уверенно и не комплексовать по этому поводу рядом с партнерами по команде. А со временем рост станет просто гордостью.

Занятия спортом вообще и в частности игровыми видами способствуют формированию атлетического телосложения и крепкого здоровья.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

В какую бы спортивную секцию вы не отдали ваше дитя, нужно всегда быть в активном режиме помощи и поддержки.

Не настаивайте на том виде спорта, который больше нравится вам - дайте возможность ребенку определиться самому: так он добьется большего успеха.

Не торопите детей в процессе овладения новым видом деятельности. Помните, ребенок 8-10 лет еще не понимает, что результат зависит от усердия и не достаточно готов к большим физическим и психическим нагрузкам. Только к 12 годам дети осознают взаимосвязь успеха и напряженных тренировок.

Даже маленькие победы вызывают у ребенка восторг. Воспринимайте всерьез такие события, не скупитесь на похвалы, стимулируйте желание сына или дочери продолжать занятия и вы станете лучшими друзьями!

Инструктор-методист Вострикова В.Л.