**Влияние спорта на подростков**

Положительное значение спорта в жизни подростков огромно. Занимаясь спортом, подросток:

-быстрее развивается

-лучше ориентируется в пространстве

- становится крепче

-лучше ощущает собственное тело

-меньше болеет

-становится более эмоционально устойчивым.

**Рассмотрим всё по порядку.**

Укрепляем здоровье.

Занимаясь физической активностью, в первую очередь подросток укрепляет здоровье. Во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь. Все мышцы тела тренируются регулярно, отлично функционируют. Самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус весь организм. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это весьма важно при современном ритме жизни.

Формируем характер и силу воли.

Спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из подростка сильную личность, способную добиться многого.

Закладываем установку на успех.

Обратите внимание на то, что практические все известные персоны, достигшие большого успеха, в детстве занимались спортом, и продолжают занятия по сей день. Спорт и успех – понятия, взаимосвязанные между собой. Если тинэйджер хочет научиться ставить цели и достигать их – спорт научит этому. Помимо этого, занятия спортом дают возможность получать от жизни всё, что нужно, даже если нет никаких надежд и возможностей.

Дисциплинируем.

Тинэйджеры, которые занимаются спортом, более собраны и дисциплинированы. А это – немаловажные качества для достижения успехов в учёбе и других сферах жизни. И во взрослой жизни они точно пригодятся.

Создаём правильный досуг.

Родители не будут отрицать что, приучив ребёнка к спорту, его не потянет в дурную компанию, и он не захочет праздно шататься на улицах в поисках приключений. У юных спортсменов обычно много друзей, общением с которыми он и будет наслаждаться.

Каким спортом заняться тинэйджеру.

Прежде чем понять, каким видом спорта заняться тинэйджеру, нужно решить, какую цель вы преследуете.

Если вы хотите сделать профессиональную карьеру спортсмена, то к выбору спорта следует отнестись как можно внимательнее. В этом случае нужно учитывать состояние здоровья ребёнка, особенности его телосложения, его интерес, а также консультироваться с тренерами.

Если основная цель родителей — формирование здорового образа жизни подростка, профилактика вредных привычек, укрепление здоровья, развитие ловкости, силы и выносливости, тогда главное — личная заинтересованность тинэйджера. Даже если низкорослому парнишке хочется играть в баскетбол — пусть играет. Здесь важен не успех, а активность и движение.

Определившись с целью спортивных занятий, попробуем разобраться, на что нужно обращать внимание ещё при выборе спорта для подростка:

* на физиологические характеристики
* состояние здоровья
* психологические особенности
* индивидуальные предпочтения.

Телосложение.

Подросток вправе выбрать вид спорта, который ему нравится. Однако если учитывать его телосложение — ему будет легче добиться высоких результатов. Например, если ваш ребёнок высокого роста — он добьётся успехов в баскетболе. Худеньким девочкам подойдёт художественная гимнастика. Тяжёлая атлетика будет легко даваться крупным подросткам. Дети, имеющие длинные ноги, будут достигать успехов в лёгкой атлетике.

Темперамент.

Спокойному подростку лучше подойдут занятия шахматами, йогой или какой-либо гимнастикой. Таким детям сложно играть в командные виды спорта. Зато такие виды спорта отлично подойдут активному и инициативному подростку: он отлично проявит себя в увлекательной и драйвовой игре. Подросткам, испытывающим проблемы с адаптацией в коллективе сверстников, а также недисциплинированным и безответственным психологи советуют тоже заняться командными видами спорта: играя, дети приобретут полезные навыки общения. Боевым парням и девчонкам подойдут занятия борьбой и восточными единоборствами: им будет куда деть свою неуёмную энергию.

**Спорт должен приносить подростку пользу и удовольствие**

«А знаете ли вы, что главное в выборе спорта — чтобы он приносил пользу растущему организму и удовольствие?»

Лучшие виды спорта для подростков

Современному подростку нужно обязательно заниматься каким-то спортом. Этот постулат диктует, к сожалению, технический прогресс и чрезмерное увлечение тинэйджеров компьютерами и другими гаджетами. Если рассматривать спорт в жизни подростка с точки зрения обязательно физического развития, то лучше предложить ему то, что поможет ему не только обрести хорошую физическую форму, но и уважение сверстников.

**Формируем здоровый образ жизни с помощью доступных видов спорта**

Самые популярные виды спорта для молодёжи:

Футбол.

Им можно заниматься везде: на стадионе и во дворе, в парке и на площадке, на пляже и в лесу, на асфальтированной или травяной поверхности. Футбол – это хорошая физическая форма и прекрасное настроение.

Скейт и ролики. Уметь кататься на них, а ещё и научиться делать всякие трюки – это модно и круто.

Сноуборд и лыжи.

 Активные зимние виды спорта не менее увлекательны, чем летние. И хоть тренировки продолжаются весьма ограниченное количество времени, дети с удовольствием будут ими заниматься, каждый раз мечтая о новой зиме.

Велосипед. Старый добрый велосипед, как и джинсы, никогда не выходит из моды. Сегодня модно не просто ездить на велосипеде, а путешествовать по пересечённой местности на маунтинбайках или преодолевать на велосипеде препятствия.

Танцы.

Скажете: «Разве это спорт?». Вполне, ведь они дают серьёзную нагрузку на организм, развивают гибкость и выносливость, придают тонус мышцам и формируют правильную осанку.

Street Workout. Огромную популярность сегодня приобрели тренировки на турниках. Этот спорт доступен всем, у кого поблизости есть турники, он не требует никаких затрат. Он укрепляет организм всесторонне. Занимаются им и мальчики, и девочки.

