**Роль спорта в жизни подростка**

Высокий уровень нагрузки в школе, увлечение компьютерными играми, страх неудачи – подростки в возрасте старше 11 лет зачастую теряют интерес к спорту, даже если в детстве физическая активность приносила им массу удовольствия. Однако регулярные физические упражнения в этом возрасте особенно важны по причине активных физиологических изменений в организме. Регулярные тренировки помогают подростку расти крепким и сильным, сохранять правильную осанку и меньше болеть. Спорт также закаляет и характер подростка. Тренировки развивают волю, стремление к победе, уверенность в себе, учат принимать поражения и регулировать свои эмоции.
⠀
В подростковом возрасте особенно важно найти именно тот вид спорта, который будет ребенку по душе, ведь в противном случае он напрочь откажется заниматься.
⠀
Почему гимнастика может увлечь подростка?
⠀
– Сбалансированная нагрузка. Координационные и силовые упражнения, растяжка, упражнения на баланс сменяют друг друга, что помогает гармонично укрепить тел, делая его сильным, выносливым и гибким
⠀
– Увлекательные тренировки. Занятие включает в себя силовые упражнения с собственным весом на гимнастических снарядах и без них, прыжки на батуте и акробатической дорожке, элементы растяжки. Благодаря такому многообразию упражнений, любой подросток найдет то, что ему нравится, и загорится идеей выполнить сложный акробатический трюк
⠀
– Социализация. Совместные занятия спортом отлично тренируют коммуникативные навыки, учат работать в команде и дают возможность завести новых друзей
⠀
– Молодой тренерский состав. Тренер становится подростку не только наставником, объясняющим технику выполнения упражнений и страхующим при выполнении элементов, но и другом, с которым можн пошутить и обсудить текущие события
⠀
– Эффектный вид спорта. Большинство подростков стремится быть в центре внимания. Умение выполнять сложные зрелищные элементы – отличный способ произвести впечатление на окружающих и заработать популярность среди ровесников.