Как увлечь подростка спортом

Регулярные занятия спортом способны сделать подростка спокойнее и увереннее в себе, а также целеустремленнее и усидчивее. Кроме того, систематическая физическая нагрузка улучшит иммунитет и сделает фигуру подростка эстетически привлекательной — нужно лишь мотивировать его на занятия в какой-либо спортивной секции.

Пропаганда здорового образа жизни приносит отличные результаты — тысячи людей ежегодно приобщаются к занятиям различными видами спорта. Замечая, как улучшается самочувствие, укрепляется иммунитет и становится все более привлекательным отражение в зеркале, начинающие спортсмены недоумевают: почему они не начали вести активный образ жизни раньше? Неудивительно, что они хотят в как можно более раннем возрасте привить любовь к спорту своим детям.



Что спорт может дать подростку?

Прежде всего, регулярно занимающийся спортом молодой человек или девушка наверняка имеет лучшее по сравнению со сверстниками здоровье. Физическая активность позволяет развить и укрепить мышечный каркас человека, что особенно важно в подростковом возрасте. Случается, что быстрый рост костей подростка в период его превращения из мальчика в юношу (или из девочки - в девушку) существенно опережает рост мышц. Это становится причиной нарушения осанки – к примеру, выраженной сутулости. Развитые такой патологией. мышцы тозволяют справиться Кроме хорошего иммунитета и красивой фигуры, воспитывают в подростке целеустремленность и уверенность в том, что ему все по силам. В переходном возрасте, когда немалое количество девочек и мальчиков обзаводится всевозможными комплексами, это особенно важно. Объясните своему ребенку, сколько преимуществ таит в себе привычка уделять некоторую часть своего времени тому или иному виду спорта – если ваше мнение является для него авторитетным, то наверняка он прислушается к вам. Возможно, он восхищается красивой фигурой известного актера, актрисы или модели – объясните ребенку, что такая совершенная физическая форма невозможна без регулярных занятий спортом.

Увлечь подростка спортом на своем примере: возможно ли?

Если вы сами являетесь преданным поклонником активного образа жизни, а ваш ребенок с ранних лет видит, какое удовольствие его папа или мама получают от регулярных занятий спортом, то, скорее всего проблем с приобщением его к занятиям не возникнет. В определенном возрасте родители – это самые авторитетные для детей люди и единственно возможный пример для подражания, и ваш сын или дочь с радостью начнет заниматься тем же видом спорта, что и вы. Впрочем, если вы с ребенком являетесь хорошими друзьями, то вполне можете начать заниматься спортом уже тогда, когда он достиг подросткового возраста. Если ваш ребенок категорически не желает заниматься спортом, попробуйте договориться с ним о каком-то устраивающем и его, и вас компромиссном решении: к примеру, если по средам и субботам вы отвозите его в бассейн, тогда по воскресеньям он может пойти в кино с друзьями. Со временем ваше чадо привыкнет к регулярной физической активности и начнет получать от нее удовольствие, и тогда необходимость в создании какой-либо дополнительной мотивации отпадет сама собой.