**Почему дети бросают занятия спортом и как это предотвратить**

В современном мире множество различных [секци](https://strongspirit.ru/strongspirit/)й и [спортивных клуб](https://strongspirit.ru/about/)ов, для развития детей и подростков. Современному ребенку нужно обязательно заниматься каким-либо спортом. Технический прогресс и чрезмерное увлечение компьютерами и другими гаджетами, негативно отражается на физическом и психологическом здоровье ребенка. Занимаясь спортом, ты: развиваешься, становишься крепче, меньше болеешь, становишься эмоционально устойчивым к стрессовым ситуациям. Каждый может найти себе занятие по душе, но рано или поздно многие дети, задумываются о том, чтобы бросить тренировки и спорт.

**Почему это происходит? Причин несколько**

**Первая** заключается в том, что у ребенка меняются интересы. Чаще всего это происходит в подростковом возрасте. Ему все больше хочется общаться с друзьями, проводить время в компании сверстников или ребят старше себя. В таких условиях ребенок меняет свои приоритеты.

**Вторая** **причина** – это негативный опыт, чрезмерная нагрузка, страх неудачи или разочарование, неспособность достичь поставленных целей. Все эти причины приводят к тому, что подростки перестают заниматься спортом.

**Третья причина** р**одители неправильно выбрали вид спорта, не прислушавшись к мнению ребенка.** При выборе вида спорта для ребенка важно учитывать тип его личности. Одни предпочитают командный спорт, другие – индивидуальный.

**Четвертая причина** переутомление из-за учебы.В старших классах объем домашнего задания увеличивается, а если ты выпускник, то подготовка к экзаменам отнимает очень много времени и сил.

**Пятая причина** дети не хотят заниматься спортом только потому, что не понимают, зачем это им нужно. Задача родителей — пробудить интерес ребенка к спорту.

**Как же справиться с этими проблемами?**

Во многих случаях сделать спорт привлекательным помогает устранение причин:

* Выбирайте вид спорта, которым будет заниматься подросток, с учетом его желаний и способностей.
* Привлекайте друзей, к занятиям спорта.
* При большой загруженности ребенка, надо его разгрузить, или предложить заменить занятия другим видом спорта.
* Маленькие победы и достижения — это то же результат, не нужно разочаровываться.
* Боритесь с вредными привычками и предпочтение отдайте спорту.

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. Занятия спортом – это залог счастливой, здоровой, успешной жизни. Спорт формирует сильную волю, целеустремленность, учит преодолению трудностей.