



Как определить какой вид спорта подходит ребенку

Спорт – это залог полноценного развития, крепкого иммунитета и здорового общения. Но все это правильно только в том случае, если выбранный вами спорт подходит вашему ребенку. Необходимо учитывать темперамент

малыша, его физическое состояние и возможные противопоказания.

Выбирая вид спорта для ребенка, практически все родители совершают одну и ту же ошибку. Они отдают детей в секции, рекомендованные друзьями, бабушками, дедушками или просто по своему желанию. При этом совершенно не учитывается, подходит ли эта секция самому малышу. Многие и вовсе идут от противного, например, отдавая спокойного сына на активный спорт, а непоседу на шахматы. В результате чадо просто отказывается ходить на кружок, ведь ему не интересно и не комфортно.

На самом деле определить предрасположенность ребенка к виду спорта очень важно. Мало того, что это позволит избежать нежелания ходить в секцию, но и предотвратит возможный риск для здоровья как психического, так и физического.

Определить предрасположенность ребенка к виду спорта можно самостоятельно при помощи форм онлайн, но эти результаты будут не точными. Если вы планируете отдать ребенка в профессиональный спорт, специализированный тест нужно пройти обязательно.

Специализированные исследования определяют подходящий кружок с учетом следующих факторов:

- Возраст;
- Пол;
- Темперамент;
- Интересы;
- Физическая подготовка;
- Состояние здоровья.

В результате вы узнаете, какие виды спорта рекомендованы в вашем конкретном случае, а какие категорически противопоказаны. Ниже представлен тест, который поможет определить подходящие виды спорта для ребенка самостоятельно.

При подсчете результатов следует учесть, что эта проверка имеет ознакомительный характер, а для получения более точных результатов необходимо обратиться в специализированный центр.

Какой вид спорта подходит вашему ребенку – тест

Выберите качества, соответствующие характеру ребенка:

- А - Дружелюбный, но не уверенный в себе;
- Б - Спокойный, вдумчивый, целеустремленный;
- В - Любознательный, жизнерадостный, активный;
- Г - Любит быть лидером, вспыльчивый, непоседливый.

Опишите отношения ребенка в коллективе:

- А - Дружелюбный, у него хорошие отношения со всем классом;
- Б - У него мало друзей, он замкнут;
- В - Есть лучший друг;
- Г - У него много друзей и он всегда в их компании.

Как ведет себя малыш, когда начинает проигрывать

- А - После уговоров соглашается поиграть еще;
- Б - Проигрыш его расстраивает, он отказывается продолжить игру;
- В - Не обращая внимание на неудачу продолжает играть;
- Г - Плачет и проявляет агрессию.

Как ведет себя малыш на прогулке

- А - Играет и веселится с другими ребятами;
- Б - Может играть в одиночку, всегда находит себе занятие;
- В - Предпочитает активные игры на спортивных тренажерах;
- Г - Может бегать без остановки.

Если малышу кинуть мяч какова будет его реакция

- А - Наверное не поймает;
- Б - Даже не попытается поймать;
- В - Скорее всего поймает;
- Г - Поймает и продолжит игру.

Как ведет себя ребенок при выполнении домашней работы

- А - Трудно начинает, не проявляет стремления, просит помощи;
- Б - Делает уроки самостоятельно без контроля родителей;
- В - Делает на совесть, аккуратно, старается все выполнить быстрее;
- Г - Делает не аккуратно, но быстро, отвлекается по мелочам.

Подсчет результатов

Преобладают ответы А

Ребенок общителен, но не очень уверен в себе. Такому малышу нежелательно заниматься индивидуальными видами спорта. Лучше, если он будет в команде. Ему подходят любые командные игры, такие как баскетбол, футбол или хоккей.

Преобладают ответы Б

Такие дети прекрасно чувствуют себя с соперником один на один. Они вдумчивы и предпочитают сами разрабатывать стратегию поединка. Этим малышам подойдут любые единоборства, фехтование или шахматы.

Преобладают ответы В

Малышу просто повезло с характером. Он общителен, дружелюбен, любознателен и любит находиться в центре внимания. Таким детям рекомендуются виды спорта, где можно раскрыть свою индивидуальность, например фигурное катание, акробатика или гольф.

Преобладают ответы Г

У вас растет непоседа, который просто не может усидеть на месте. Для таких детей важен спорт, где необходима быстрая реакция и смена темпа. Им подойдет теннис и подобные дисциплины.