



Каждый родитель в определенный момент воспитания своего ненаглядного малыша начинает задавать вопросы: какую секцию или кружок для него выбрать? Как правильно подобрать занятие, которым ребенок не только заинтересуется, но и сможет выдержать темп и нагрузку? Какой вид спорта станет для него не однодневным увлечением, а любимым делом всей жизни, разовьет его таланты, способности и общечеловеческие ценности?

Одним из важных показателей при выборе спорта для ребенка является тип его темперамента. О влиянии темперамента на характер, увлечения и особенности человека утверждал еще древнегреческий врач и философ Гиппократ. Попробуем разобраться, какой же темперамент у Вашего малыша, на какой вид спорта стоит обратить внимание:

**Ваш ребенок сангвиник, если он:**

Сильный, уравновешенный, подвижный и быстро приспосабливается к новым условиям. Всегда жизнерадостный, любознательный, практически всегда пребывает в хорошем настроении.

**Ваш малыш холерик, если он:**

Сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения. Такой малыш быстрый, очень подвижный, с трудом переносит ожидания, у него легко возникают эмоциональные всплески, настроение неустойчиво.

**Ваш ребенок меланхолик, если он:**

Очень чувствительный, с высоким уровнем самоконтроля, тревожный тип нервной системы. Часто необщителен, и замкнут, не уверен в собственных силах и нуждается в помощи, когда нужно сделать правильный выбор

**Ваш малыш флегматик, если он:**

Сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы. Сдержан, старателен, вдумчив, но неразговорчив. Старается избегать конфликтных ситуаций и не нарушать привычный для него распорядок дня.

### Выбор спорта для ребенка сангвиника

Эти дети легко переходят от выполнения одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых упражнений они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой и длительной работы по совершенствованию техники выполнения упражнения.

Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе, общительны. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Наиболее комфортно таким ребятам в тех видах спорта, где требуется регулярно доказывать свое личное превосходство. Следует обратить внимание на горные лыжи, каратэ, бокс, фехтование, альпинизм, фигурное катание, спортивная гимнастика, акробатика.

### Выбор спорта для ребенка холерика

Ребенок-холерик не выносит монотонной работы, требующей усидчивости и терпения. В то же время он решителен, уверен в себе, настойчив и бесстрашен, любит риск и приключения. Увлечшись каким-либо занятием, "заражает" им других. По натуре он экспериментатор. Он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную

тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность

к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Спортсмен холерического типа предпочитает высокоэмоциональные виды спорта: баскетбол, бег на короткие дистанции и с барьерами, хоккей, прыжки, водное поло, бобслей и скелетон, виды спорта с интенсивными и темповыми движениями.



### Выбор спорта для ребенка флегматика



В спорте этот темперамент проявляется, прежде всего, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью, консервативностью. Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества. Не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень упорны и настойчивы. Соревновательные результаты стабильны. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».



Флегматики добиваются в спорте наибольших высот. Связано это с тем, что они спокойно, невозмутимо и упорно трудятся, пока не добьются нужного результата. Таким деткам рекомендован бег на длинные дистанции, биатлон и триатлон, фигурное катание, шахматы, плавание.



### Выбор спорта для ребенка меланхолика

В спортивной деятельности меланхолика отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое тактическое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность, порождающая неуверенность в своих силах. Эти дети отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанные с единоборством и командной борьбой, соревновательные результаты их нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.



Дети крайне ранимы, и строгость тренера может серьезно выбить почву из-под ног. В помощь таким детям — конный спорт и парусный спорт, а также танцы, спортивная стрельба.

Не стоит забывать, что тип темперамента — это не единственный критерий при выборе спортивной секции для Вашего ребенка. Важно, что выбирать занятие по душе должен ребенок сам!