



## **Как определить какой вид спорта подходит ребенку**

Спорт для детей – это залог полноценного развития, крепкого иммунитета и здорового общения. Но все это правильно только в том случае, если выбранный вами спорт подходит вашему ребенку. Какие виды спорта подходят детям сегодня определяют при помощи специальных тестов. Эти исследования учитывают темперамент малыша, его физическое состояние и возможные противопоказания. Пройдя тестирование, вы точно будете знать, в каком виде спорта ваш ребенок достигнет хороших результатов.

### **Определить предрасположенность ребенка к виду спорта**

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

## Если малышу кинуть мяч, какова будет его реакция?

- А - 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.

Чтобы более точно определить предрасположенность вашего ребенка к виду спорта, рекомендуется обратиться в один из центров тестирования. Запись в эти центры осуществляется в режиме онлайн на официальном сайте мэра Москвы.

## **Что такое центры тестирования и как это работает**

В последнее время родителям все чаще рекомендуют пройти проф-тестирование в специализированных центрах, где можно определить какой спорт подойдет ребенку. Но что такое центры тестирования и как это работает, знают далеко не все.

Центры для определения предрасположенности детей к определенным видам спорта – это проект Московского Комитета Спорта. В Краснодаре такой центр расположился на базе комплекса тренировочных залов «Чемпион». Любой ребёнок в возрасте от 6 до 12 лет сможет пройти там бесплатное комплексное тестирование и узнать, к какому именно виду спорта он более всего предрасположен, чтобы в дальнейшем показать настоящее мастерство, здоровый дух и волю к победе.

## **Из чего состоит процедура?**

Процедура длится не более двух часов и состоит из нескольких этапов. После выполнения всех заданий родители получают результаты в виде небольшого



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

списка спортивных дисциплин, которые подходят для конкретного ребенка. Также в рекомендации будут указаны виды спорта, которые не подходят юному спортсмену в силу различных причин. Эти рекомендации необходимо учитывать при выборе секции..

## **Профессиональное тестирование**

Профессиональное тестирование включает в себя антропометрическое, функциональное и спортивное исследования. В ходе проверки ребенку придется выполнить различные упражнения и ответить на ряд вопросов. Перед профтестированием родителям требуется заполнить анкету, указав вес и рост юного спортсмена. В центр исследования необходимо явиться за 15 минут до назначенного времени. Процедура состоит из следующих этапов:

### **Антропометрическое исследование**

Антропометрическое исследование – это измерение показателей физического состояния. На этом этапе специалисты определяют вес, рост, размер грудной клетки, параметры телосложения и другие физические показатели. Результаты этого этапа ложатся в основу следующих этапов исследования. Другими словами на этом этапе специалисты определяют, предрасположенность к какому виду спорта заложена природой.

### **Функциональное тестирование**

Функциональное тестирование определяет физические возможности, такие как выносливость, равновесие и работоспособность. Исследование состоит из четырех этапов:

- Руфье - измерение сердечного ритма при физических нагрузках;
- Стэп – измерение выносливости сердца и дыхательной системы;
- PWC 170 – измерение выносливости при увеличении физической нагрузки;



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

- Ромберга – определяет состояние вестибулярного аппарата и показатели координации.

Данное исследование необходимо для определения допустимой для конкретного ребенка физической нагрузки. Без этого исследования велик риск подобрать вид спорта ребенку, где он будет переутомляться, что не принесет пользы для организма.

### **Спортивное тестирование**

Спортивное тестирование нацелено на определение уровня физической подготовки и готовности ребенка к занятию спортом. В ходе исследования необходимо выполнить ряд элементарных физических упражнений, таких как прыжки в длину, приседания, отжимания, наклоны, упражнения с мячом и. т.д. Скорость и количество выполняемых упражнений рассчитывается с учетом возраста и пола ребенка. Помимо этого в профтестирование входят упражнения на скорость реакции, память, внимание и вопросы для определения темперамента. Результатом исследования являются рекомендации по выбору спортивной дисциплины, в которых юный спортсмен сможет достичь высоких результатов.

### **Онлайн тестирование**

Если у вас нет возможности пройти профессиональное исследование в специализированном центре, есть возможность пройти онлайн тестирование. При прохождении онлайн исследования ребенку придется выполнять все те же упражнения, а родителю фиксировать результаты и вносить их в форму анализа.

Данная процедура позволяет определить, какой спорт лучше подойдет ребенку в соответствии с его возрастом и физическим развитием, но он не покажет, какая дисциплина лучше подойдет и по психологическим параметрам. Родителям следует учесть, что результаты не являются окончательным вердиктом. Какие виды спорта подходят детям, следует определять комплексно и



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

взвешенно. При выборе секции важно учитывать и желание ребенка. Если малыш хочет в секцию, которая ему не рекомендована по результатам проверки, не нужно отговаривать малыша. Пусть ребенок пойдет и попробует свои силы в желанном спорте, ведь он всегда сможет сменить занятие, если почувствует дискомфорт.

**Подойдите к вопросу выбора спорта серьезно!**