**Значение психофизиологических особенностей юного спортсмена
при выборе вида спорта**

 Влияние спорта на развитие и становление личности ребенка, безусловно, благоприятно и очень значимо, но хочется сделать ряд акцентов на психологические особенности детей, которые помогут начать спортивную жизнь. Каждый ребенок имеет свои устойчивые психодинамические и психофизиологические характеристики, на которые стоит обратить внимание.

 Если ребенок обладает быстрой реакцией, высоким темпом движения, быстрым переключением внимания, неустойчивостью внимания, с легкостью формирует двигательные навыки, проявляется нестабильность состояний, быстро адаптируется в новых ситуациях, то можно говорить о том, что юный спортсмен обладает высокой подвижностью. В будущем, он будет быстро « врабатываться» и активироваться, легко учитывать изменения ситуации и действовать в соответствии с новыми условиями, легко обучаться новым упражнениям. Ему подойдут динамичные виды спорта, такие как хоккей или горные лыжи.

 У ребенка с выраженной инертностью будет проявляться низкая скорость реагирования, заторможенность, устойчивость внимания, медленный темп, несвоевременность переключения внимания, долгое формирование навыков, стабильность состояний, длительная адаптация в новых условиях. Как спортсмен, он будет долго разминаться и «врабатываться», хорошо переносить монотонные нагрузки, долго обучаться, но будет стабильность в технике. Юные спортсмены с такими особенностями лучше реализуются в плавании или лыжных гонках.

При выборе видов спорта нужно также помнить, что спортивные достижения во многом зависят от характеристики психологических особенностей личности. Так, дети- сангвиники – лидеры по натуре, они спокойны и доброжелательны, но при этом обладают невероятной быстротой реакции. Благодаря своей целеустремленности, бесстрашию, сангвиникам придутся по вкусу виды спорта, связанные с азартом и преодолением себя, где они могут проявить все эти качества и доказать собственное превосходство: дельтапланеризм, горнолыжный спорт, спуск на байдарках, фехтование.

 Ребенок-холерик – очень активный, импульсивный и эмоциональный. Однако таким детям крайне присуще «чувство партнера» по команде, ответственность за коллектив, поэтому предложите ребенку с таким темпераментом заниматься одним из командных видов спорта: хоккеем, футболом, волейболом или баскетболом.

 Флегматичные дети спокойные, неторопливые и неповоротливые. Но это не повод всех флегматиков отдавать в секцию шахмат. Упорство и спокойствие – вот главные качества этих спортсменов, способствующие достижению наилучших результатов, как в спорте, так и по жизни. Приоритетные виды спорта для них- фигурное катание, лыжные гонки, велосипедный спорт, легкая атлетика, шахматы.

 Детей-меланхоликов зачастую трудно ассоциировать с каким-либо спортом. Это ранимые дети, и излишняя строгость тренера может только усугубить ситуацию и вызвать у ребенка отвращение к занятию данным спортом. Но все же такие дети могут найти применение своей меланхолии в пулевой стрельбе или стрельбе из лука, парусном или конном спорте.

 Выбирая вид спорта, стоит также учитывать строение тела. Развитая в длину грудная клетка, большая жизненная емкость легких, небольшой живот, ребенку с такими параметрами можно порекомендовать биатлон, акробатику, футбол, фигурное катание. Эти дети, как правило, активны, подвижны, выносливы, обладают скоростными качествами. Дети, отличающиеся тонким и нежным скелетом, с выраженной худощавостью, с преимущественным развитием нижних конечностей, найдут себя в гимнастике, баскетболе, а также видах спорта с упором на выносливость, скорость и силу - в лыжных гонках, легкой атлетике, велоспорте, плавании. Равномерно развитое туловище, массивный скелет, незначительное жироотложение и развитая мышечная масса, особенно конечности, такие ребята выносливы и сильны, и могут обратить внимание на спортивные секции с приоритетным направлением развития данных качеств. Это могут быть различные виды спортивных единоборств, хоккей с шайбой, скалолазание и альпинизм, пауэрлифтинг или тяжелая атлетика. Дети, отличающиеся невысоким ростом, широкой грудной клеткой, избыточным отложением жировой ткани, имеют хорошо развитый живот, что делает их неуклюжими, обычно малоподвижны и достаточно медлительны, но это не является противопоказанием к занятиям спортом. Такой ребенок будет себя чувствовать комфортно в психологическом плане в тяжелой атлетике. Также стоит обратить внимание на разновидности легкой атлетики, особенно метание мяча и спортивного снаряда. Хороших результатов дети с избыточным весом достигают в боевых искусствах и хоккее.

 Зная индивидуальные характеристики ребенка при выборе вида спорта, можно избежать ряда психологических проблем у юных спортсменов на начальном этапе спортивной жизни. Следует помнить, что создание благоприятного психологического климата во время тренировочного процесса - задача тренера, а ощущение безопасности, поддержки вне зависимости от достигнутых спортивных результатов, принятие и безусловную любовь могут обеспечить только родители.

