

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 7» с. Старомарьевка
Грачевский муниципальный округ
Ставропольский край

Дисциплина «Физическая культура»

Индивидуальный проект

на тему:

*«Как правильно выбрать вид спорта по психотипу и физическому
потенциалу ребенка»*

Работу выполнила:

учащаяся 10 класса

Акопян Лилия

Арменовна

Руководитель проекта:

Никитина Анна

Алексеевна

2023 год

Содержание

Введение	3-4
----------------	-----

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время вести здоровый образ жизни, и в том числе, заниматься спортом, становится модным и популярным. И это замечательная тенденция! Почти каждый ребенок, хочет заниматься каким либо спортом, а так же это мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитание профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений, большинство же – просто стремятся стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком. Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым и сильным. Итак, решено, что нужно заниматься спортом! Но каким именно? Какой спорт лучше выбрать? В поисках решения этой проблемы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности ребенка остаются на заднем плане, а вперед выступают родительские амбиции. Живой интерес к возможным путям в мир спорта у родителей обычно просыпается, когда ребенку исполнилось 6-8 лет.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Что необходимо учитывать при выборе вида спорта:

1. желание ребенка. Может, у вашего сына или дочки уже есть мечта освоить определенный вид спорта? Спросите кроху и возможно выбрать не придется.
2. возраст ребенка. Принимает ли секция детей возрастной категории вашего карапуза;
3. пол крохи. Большинство секций производит набор детей обоих полов, но иногда в рамках конкретной спортивной школы могут быть ограничения на набор мальчиков или девочек определенного возраста. Также нужно учитывать сугубо женские (синхронное плавание, художественная гимнастика, софтбол) и мужские (регби, бейсбол) виды спорта;
4. медицинские противопоказания. У каждого вида спорта существуют противопоказания по здоровью. Хорошо еще на этапе выбора отбросить все неподходящие по состоянию здоровья варианты;

5. темперамент малыша. Холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики — дети разные, их темперамент во многом обуславливает успешность посещения секции;
6. телосложение. Вряд ли секция сумо подойдет худенькому, долговязому мальчику, а коренастого крепыша могут не взять на спортивную гимнастику;
7. тренер и оборудование. Посетите оставшиеся варианты, познакомьтесь с тренером, его принципами обучения, опытом. Посмотрите, где проходят занятия, какая у секции база, инвентарь.
8. финансовый вопрос. Некоторые виды спорта требуют существенного финансирования со стороны родителей. До начала посещения обязательно оцените свои возможности, рассчитав примерные затраты на спортивную секцию в год.

Данная проблема актуальна для взрослых, которые хотят или собираются отдать своих детей в спортивные секции. Они смогут понять в какую секцию и в каком возрасте лучше отдать их ребёнка, а так же какой вид спорта будет характерен для него.

С такой проблемой встречаются взрослые люди, которые не могут определиться с видом спорта для их ребёнка. А также данным вопросом занимается Министерство спорта РФ (Минспорт России) - Федеральный орган, занимающийся вопросами физкультуры, спорта, госуслугами, в том числе в сфере борьбы с допингом и нарушениями соответствующего законодательства. Министром является Олег Васильевич Матыцин.

Цель проекта: показать, как сильно влияет психотип и тип телосложения на выбор спорта для ребёнка.

Предмет исследования: узнать, подходит ли подросткам выбранный ими вид спорта, по их психотипу и телосложению, а также дать совет по выбору спорта.

Объект исследования: подростки, учащиеся в МКОУ СОШ №7.

Гипотеза проекта: Если больше людей узнают про влияние физического потенциала на выбор спорта, то их дети смогут добиться больших успехов в том виде спорта, который им наиболее подходит, чем в том, который им не подходит. Тем самым будет, возможно, больше отличных спортсменов. Также, если люди будут заниматься подходящим видом спорта, смотря на его психотипу и типу телосложения, то они будут добиваться

лучших результатов, чем те люди, которые занимаются не подходящим видом спорта.

Задачи проекта:

1. Рассказать, что собой представляет "темперамент", какие существуют у него виды.
2. Описать взаимосвязь темперамента и спорта на успеваемость в спорте.
3. Рассказать про все существующие типы телосложения и описать их характеристики.
4. Описать все противопоказания к занятиям спортом.
5. Проведение анкетирования у подростков, учащихся в МКОУ СОШ №7.
6. На основе собранных материалов, создать брошюры, которые будут способны помочь людям с определением вида или видов спорта.

При выполнении проекта будут использоваться различные методы исследования, например: анализ, изучение и обобщение. При выполнении данного проекта планируется подготовить информацию для людей об наиболее популярных видах спорта и какие должны быть качества, при выборе какого-либо вида спорта.

Практическая значимость проекта: Проект будет иметь практическую значимость - информацией, которая будет собрана в ходе обработки и разработки проекта, пользоваться будут взрослые люди или дети, которые будут заинтересованы данным проблемой проекта.

Глава 1

1.1. Темперамент и его виды.

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Темперамент является динамической характеристикой человека и от него зависят психический темп и ритм, быстрота возникновения чувств, их длительность и устойчивость, смекалистость, направленность на определенные контакты с предметами и людьми, на интерес человека к себе или другим.

Нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента, а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

Академик И. П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности:

- 1) «*безудержный*» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы – соответствует **темпераменту холерика**);
- 2) «*живой*» (сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы – соответствует **темпераменту сангвиника**);
- 3) «*спокойный*» (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы – соответствует **темпераменту флегматика**);
- 4) «*слабый*» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы – обуславливает **темперамент меланхолика**).

Существует 4 основных вида темперамента: **холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик**, каждому из которых соответствует определенный

тип поведения, скорость реакции и физические возможности. Как и во всех случаях, когда дело касается развития, и уж тем более развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (5–8 лет), необходимо помнить о том, что имеете дело со сложнейшим творением природы — человеком. Задавая себе вопрос вида «Мой ребенок меланхолик, какой спорт подойдет ему лучше всего?» Вы уже допускаете огромную ошибку: привносите в диверсифицированный процесс развития человека строгие алгоритмы.

Выбирая для ребенка спорт по типу темперамента Вы должны быть уверены в том, что личностное состояние, в котором находится ребенок, для него комфортно. Рассуждая на тему того, какой спорт лучше всего подходит ребенку, каждый взрослый человек должен понимать, что делать выбор на основании темперамента можно только в одном случае: если рассматриваете занятия спортом в качестве общеразвивающих занятий.

Так, ребенку-флегматику действительно будет приятнее всего, спокойнее и проще заниматься в секции плавания, но тип темперамента не может (и не должен) давать никаких гарантий по поводу какого-либо «спортивного будущего». Другими словами, если Вы считаете, что ваш ребенок может достичь в спорте определенных вершин, то нужно помнить о том, что любой ребенок с любым типом темперамента может преуспеть в любом спорте — этому способствуют постоянные тренировки, закалка характера, личностный рост, и другое. Но если Вы не ставите перед своим ребенком задачи стать спортсменом, если спорт рассматривается лишь в качестве хобби, увлечения, инструмента развития, то, безусловно, опираться в том числе на тип темперамента не только можно, но и нужно.

1.2. Холерики.

Общая характеристика:

Вспыльчив, самоуверен и стремителен, мгновенно принимает решения, поэтому его идеи часто не продуманы, но очень интересны. Холерик очень подвижен, не переносит долгого ожидания, подвержен резким переменам настроения. Трудно предсказать, как он поведет себя в новой обстановке - реакция может быть самой разной. Ребенок-холерик - это ужасный непоседа и спорщик. Он решителен, настойчив и бесстрашен, может изменить свое решение в последнюю минуту с точностью до наоборот, любит риск, приключения. Эдакий мистер Фикс - не знаешь, что от него ждать

вследующую минуту, да и он сам этого не знает в силу своей импульсивности.

Ежедневные проблемы:

- часто он настолько увлечен очередной своей идеей, что просто не слышит ваших указаний;
- задания бросается выполнять, недослушав до конца, все делает быстро, но небрежно, не замечая неточностей и ошибок;
- с трудом идет на компромисс, бывает вспыльчив и агрессивен не в меру; - излишняя самостоятельность, любовь к риску и склонность к необдуманным поступкам может привести к неприятным приключениям;
- холерик очень общителен, но легко может поссориться со всем коллективом сразу и с каждым по отдельности. В начальной школе, когда авторитет взрослых силен, холерик, постоянно получающий замечания от учителей, легко может стать отверженным в детском коллективе;
- проблемы с общением в подростковом возрасте часто приводят к истерическим реакциям, угрозам суицида. К счастью, эти угрозы редко исполняются.

Ошибки родителей:

Жесткий контроль, ограничение активности, гневные требования следить за собой приводят только к нервозности и потере контакта с ребенком.

Рекомендации:

Представителям данного типа темперамента нужно серьезно работать над собой, чтобы успешно социализироваться. Они, как и меланхолики, обладают неуравновешенной нервной системой, что делает их крайне эмоционально неустойчивыми. Но если меланхолики от эмоциональной неустойчивости страдают сами, то чрезмерная импульсивность холериков “бьет” по окружающим людям.

Следующие рекомендации помогут холерикам сгладить недостатки своего темперамента и усилить достоинства.

Занятия и увлечения. Главное - повернуть эту бешеную энергию в нужное русло. Холерикам особенно рекомендуется заниматься подвижными видами

спорта - это даст выход стремлению к лидерству, тренировки научат контролировать свои движения, рассчитывать силы. Холерику необходимо много жизненного пространства, чаще бывайте с ним на природе и не забывайте о том, что, предоставленный сам себе, бесстрашный холерик может запросто попасть в неприятное приключение. Лучше уж исследуйте незнакомые места вместе с ним.

Чтобы компенсировать излишнюю торопливость и невнимательность, помогите ему осознать, что часто качество гораздо важнее скорости. Ваш девиз - лучше меньше, да лучше! Для укрепления тормозных процессов занимайтесь с ним конструированием, рисованием, ручным трудом, рукоделием. Помните, что вам придется постоянно следить за тем, чтобы он проверял свою работу и доделывал ее до конца. Старайтесь не раздражаться, если он отвлекается, и всячески поощряйте любое проявление старательности и терпения. Учите его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану.

Общение. Особенно важно научить его налаживать отношения в коллективе - вы ведь не можете быть рядом с ним постоянно. Побуждайте ребенка анализировать свое поведение, разбирайте с ним конфликтные ситуации, обсуждайте книги и фильмы, проговаривайте варианты верного поведения.

Самоконтролю поможет и элементарный счет про себя, и дыхательная гимнастика. Покажите ему способ выхода накопившихся эмоций - пусть колотит спортивную грушу, бросает в угол подушку: все лучше, чем срывать гнев на людях.

Его стремление быть первым тоже можно использовать в мирных целях. Дайте ему роль объясняющего, учителя, и у вас будет хороший шанс, играя на самолюбии лидера, приучить его быть более терпеливым и внимательным. Только не пускайте это на самотек - постоянно подчеркивайте, что взрослый, опытный человек умеет контролировать свои эмоции и учитывать интересы других людей.

Ребенок-холерик любит читать о героических подвигах и приключениях - восхищайтесь выдержкой, терпением и дальновидностью его любимых персонажей, покупайте книги, где герои побеждают именно за счет силы воли и умения ладить с окружающими людьми.

Известные холерики: А. В. Суворов, Петр I, А. С. Пушкин.

1.3. Сангвиники.

Общая характеристика:

Живой, жизнерадостный, сильный и уравновешенный человек. В детстве это ребенок - "солнце" - обычно в хорошем настроении, любознателен, активен, умеет контролировать свои эмоции. Вырастая, производит впечатление решительного, оптимистичного, уверенного в своих силах человека. Легко сходится с людьми, приспосабливается к новой обстановке, в трудных ситуациях не теряет чувства юмора, оставаясь собранным и деловитым.

Сангвиники - эмпаты, то есть легко понимают других людей, не особенно требовательны к окружающим и склонны принимать людей такими, какие они есть. За власть не борются, но часто занимают лидирующее положение в компании. Дети-сангвиники на вопрос: "С кем ты дружишь?" - обычно отвечают: "Со всеми".

Но сангвиники часто не доводят до конца начатое ими дело, если оно им надоедает. Неинтересная работа наводит на них скуку, и они стараются поскорее избавиться от нее.

Ежедневные проблемы:

- если вы поручили ему скучную и однообразную работу, он легко "забудет" о ней и займется чем-то более интересным;
- если же все-таки займется вашим поручением, то бросит дело, как только ему предложат что-то еще более привлекательное;
- не все его многочисленные друзья будут соответствовать привычному для вас кругу людей.

Ошибки родителей:

Сангвиник легко общается, жизнерадостен и быстро схватывает учебный материал, и родители часто не обращают внимания на то, что ребенок поверхностен, перестают его контролировать и присматриваться к его внутреннему миру. Привычный дружелюбный и веселый тон подростка может скрыть его внутренние переживания и проблемы от близких людей. Небрежность в учебе, неумение доводить дело до конца, невнимательность к мелочам сильно сказываются на успеваемости, а в будущем - и на успехах в работе.

Рекомендации:

1. Тренируйте концентрацию внимания. Это ваша слабая сторона. Чуть больше усидчивости – и вы могли бы горы свернуть.
2. Доводите все дела до конца. Возьмите себе за правило не бросать начатое на полпути. Даже если вы “остыли”, а на горизонте нарисовалось что-то более интересное.
3. Углубляйте свои знания. Широкий кругозор – это хорошо, но гораздо важнее иметь высокую экспертизу хотя бы в одной области. Найдите то, что вызывает у вас максимальный интерес, и изучите эту тему вдоль и поперек.
4. Обращайте внимание на детали. Из-за стремительного темпа жизни вы часто упускаете важные мелочи как в работе, так и в жизни в целом. Вам нужно сознательно концентрироваться на них.
5. Замедляйтесь. Иногда полезно поставить свою предельно активную и насыщенную жизнь на паузу и просто поразмышлять. Почаще спрашивайте себя, чего вы действительно хотите, в правильном ли направлении движетесь, как можно сделать жизнь лучше и т. п.
6. Ищите настоящих друзей. В бесконечном списке приятелей и знакомых у вас должен быть хотя бы один верный и по-настоящему близкий друг, с кем можно поделиться самыми сокровенными переживаниями и не бояться быть непонятым.
7. Развивайте эмпатию. В общении почаще переносите фокус внимания с себя любимого на других людей. Внимательно слушайте, проникайтесь чувствами, пытайтесь ставить себя на их место. Это добавит +100 очков к вашим коммуникативным навыкам.
8. Ответственно относитесь к своим обещаниям. Ваша ветреность и непостоянство могут сильно раздражать окружающих. Учитесь держать слово при любых обстоятельствах, не подводите людей, которые на вас рассчитывают.
9. Найдите своей энергии достойное применение. Раз природа наградила вас такой внутренней силой, значит, у нее на вас большие планы. Не разочаруйте мироздание! Ставьте амбициозные цели и достигайте их, двигайте эволюцию вперед и делайте наш мир лучше.

Занятия и увлечения. Сангвиникам тоже необходим подвижный образ жизни, но в спорте они не будут сильно стремиться к результату. Их интересует сам процесс, найдите ему хорошего дружелюбного тренера и не старайтесь сделать из него профессионального спортсмена вопреки его желанию.

Родители должны делать основной упор в занятиях на умении сосредотачиваться на выполняемой работе и доводить ее до конца. Конструкторы, паззлы, рукоделие, конструирование моделей и другие игры, которые требуют внимания и тщательности, помогут развить собранность и

аккуратность. С сангвиниками можно быть требовательным и, конечно, не следует перегибать при этом палку. Вы вполне можете попросить его переделать заново работу и оценить самому результат.

Не стоит поддерживать сангвиника в его стремлении к частой смене деятельности. Помогите ему глубже изучить предмет, которым он занялся. Обычно таким детям важно помочь перешагнуть порожек очередных затруднений, и они с новыми силами примутся за работу. Если этого не сделать, ребенок так и будет бросать очередное увлечение, как только оно потребует от него непривычных усилий.

Очень важно поощрять настойчивость таких детей, старательность и целеустремленность и постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности.

Не позволяйте ему слишком часто пропускать занятия, если он посещает кружок, следите за тем, чтобы он не забывал про "мелочи" в работе, указывайте ему, насколько неряшливо и ненадежно выглядит его изделие, если оно выполнено без соблюдения "ненужных", по мнению ребенка, правил, терпеливо учите его оформлять домашнее задание или рисунок. И, конечно, хвалите его, радуйтесь его успехам, удивляйтесь результатам и рассказывайте, как интересно будет потом, когда он еще больше продвинется в своих занятиях.

Общение. Обсуждайте с ребенком его отношения со сверстниками и близкими людьми, побуждайте его задуматься о том, что в его поведении может обидеть или обрадовать окружающих. Попробуйте заинтересовать его занятиями в театральном кружке.

Известные сангвиники: М. Ю. Лермонтов, Винни-Пух, В. А. Моцарт.

1.4. Флегматики.

Общая характеристика:

Медлительный, усидчивый и внешне спокойный ребенок. Он последователен и обстоятелен в своих занятиях. В дошкольном возрасте играет с несколькими любимыми игрушками, не любит беготню и шум, зато любит покушать и поспать, в еде непривередлив. Его нельзя назвать фантазером и выдумщиком. Обычно с детства аккуратно складывает игрушки и одежду. Именно малыш-флегматик способен тщательно и добросовестно часами отдирать кусочки обоев в гостиной, не мешая взрослым заниматься своими делами. Но он способен устроить и скандал, если ему дали не его чашку или ложку, и вообще он недоволен, если что-то нарушает привычный распорядок дня.

Играя с детьми, предпочитает знакомые и нешумные развлечения. Долго запоминает правила игры, но потом редко ошибается. Не стремится к лидерству, не любит принимать решения, легко отдавая это право другим.

Редко обижается, но уж если поссорится, то может навсегда порвать отношения с обидчиком.

Он вполне может вырасти весьма предприимчивым человеком. Флегматик может ровно и продуктивно работать даже в неблагоприятных условиях, и неудачи не выводят его из себя.

Флегматик стремится создать упорядоченную систему организации всей своей жизни и взаимоотношений с окружающими людьми и миром. Стремление соблюдать традиции, экономность и расчет, стратегия и немногословие флегматика часто приводят к успеху. Но колебания и долгие раздумья там, где необходима быстрая и четкая реакция, часто сводят его достижения к нулю.

Ежедневные проблемы:

- пока он будет умываться, завтракать и аккуратно завязывать шарфик, звонок на урок уже давно прозвенит;
- если он все же успеет к началу, звонок на перемену прозвенит раньше, чем он красиво напишет в тетради "Классная работа";
- попробуйте без согласования заменить привычный завтрак на что-нибудь новенькое, и вы рискуете нарваться на большой скандал;
- маленький флегматик способен заставить вас неделю читать одну и ту же сказку на ночь, не позволяя изменить в ней ни одного слова;
- хитрый ленивец может нарочно еще медленнее двигаться, чтобы замученный ожиданием родитель вышел из себя и быстренько сделал все сам;
- предлагая сыночку или доченьке выбрать новую ручку для школы, готовьтесь к тому, что он пересмотрит весь ассортимент, и все равно вы сделаете выбор за него.

Ошибки родителей:

- не старайтесь ускорить процесс сборов или выполнения задания криками и скандалами. Гораздо проще просто начать раньше;
- не стоит упорно стараться навязать полезное с вашей точки зрения занятие, если он сопротивляется;
- не язвите, не называйте его лентяем, тюфяком и прочими "ласковыми" прозвищами;
- наберитесь терпения и не спешите сделать все за него. Иначе он вообще перестанет что-либо делать сам.

Важно! Если вы постоянно раздражаетесь и наказываете его за медлительность и неуверенность, у ребенка может выработаться страх перед действием и развиться ощущение своей неполноценности.

Рекомендации:

Свои недостатки флегматикам не стоит воспринимать как приговор. Проявив упорство (которого у них хоть отбавляй), можно сгладить нежелательные проявления темперамента:

1. Дайте волю чувствам.
2. Выходите из зоны комфорта.
3. Занимайтесь спортом.
4. Больше общайтесь.

Занятия и увлечения. Не бойтесь доверять ребенку, он достаточно ответственен и основателен, чтобы выполнить порученное дело. Вашим девизом должна стать известная народная поговорка - тише едешь, дальше будешь. Правда, время от времени тормозите не в меру медлительного флегматика, чтобы он окончательно не заснул. Рассказывайте ему интересные новости из окружающего мира, развивайте творческое мышление рисованием, музыкой, шахматами. Его могут заинтересовать те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции.

Общение. Крайне важно научить его понимать чувства и эмоции других людей. Разбирайте с ним мотивы поступков его сверстников, родных или любимых героев. Обсуждая, старайтесь, чтобы больше говорил он, а не вы, помогите ему сформировать свое мнение и защищать его, иначе он будет вести себя стереотипно, подстраиваясь под поведение окружающих и заимствуя их точку зрения.

С другой стороны, если вовремя не показать флегматику, что существуют люди с другими взглядами на жизнь, он будет добиваться, чтобы окружающие методично соблюдали все те правила, которые установил для себя он сам. Упрямого зануду - вот кого вы рискуете вырастить, если не научите его терпимости. Такая "белая ворона" может и не расстроиться, если большинство сверстников не общаются с ним. Тех, кто не хочет жить так, как он, флегматик спокойно причислит к категории "неправильных" людей, и не будет переживать из-за отсутствия внимания к своей персоне. Поэтому часто у других людей больше проблем с флегматиком, чем у флегматика с ними.

1.5. Меланхолик.

Общая характеристика:

Дети-меланхолики особенно нуждаются в поддержке и одобрении близких. Они очень чувствительны, обидчивы, насторожены ко всему новому. Меланхолик неуверен в себе, ему трудно самостоятельно сделать выбор.

Меланхолики теряются в незнакомой обстановке и совершенно не в состоянии постоять за себя. Малейшая неприятность способна вывести их из равновесия. Говорят они негромко, редко спорят, чаще подчиняются мнению более сильных людей. Люди с таким типом темперамента быстро устают, теряются, если встречаются трудности, быстро опускают руки.

Все вышперечисленное совсем не говорит о том, что меланхолики - несчастные неудачники. Многие из них сильны в литературе, искусстве, в профессиях, требующих большого внимания, душевной тонкости.

Внутренний мир меланхолика невероятно богат, ему свойственна глубина и устойчивость чувств. Он склонен к самокопанию и постоянно не уверен в себе. В детстве ведет себя, как "маленький взрослый" - очень рассудителен, любит находить всему объяснение, любит уединение. В постели долго мечтает и размышляет. Часто производит впечатление замкнутого человека, обычно среди близких выбирает одного, с кем полностью откровенен; мягок и добр, делится с ним своими переживаниями. Для других оставляет фразу: "У меня все нормально". Разглашение его тайн может стать большой травмой и заставит еще больше замкнуться в себе.

У людей, близких к этому типу, тихая речь, в разговоре они приспособливаются к собеседнику; стремятся вызвать сочувствие окружающих.

Меланхолики предъявляют высокие требования к себе и окружающим и довольно легко переносят одиночество.

Ежедневные проблемы:

- делая совершенно невинное замечание, вы получаете поток слез и отчаянное: "У меня никогда ничего не выходит, ни на что я не гожусь";
- в детском летнем лагере первые три недели это чувствительное создание тоскует и с недоверием присматривается к окружающему миру. Когда мир, наконец, покажется вполне приемлемым и найдутся симпатичные знакомые, смена закончится;
- отправив делать уроки свое чадо, вы находите его над нетронутым заданием в горестных раздумьях на тему: "Все равно ничего у меня не выйдет";
- вы регулярно получаете порцию жалоб на грубых и невоспитанных мальчишек, язвительных девчонок и скучных учителей.

Ошибки родителей:

Успокоенные тихим видом замкнутого меланхолика, взрослые часто не замечают его переживаний и проблем.

Важно! Постоянно упрекая в лени, пассивности и неспособности, воспитатели только больше усугубляют его неуверенность в себе и развивают комплекс неполноценности.

Рекомендации:

1. Примите себя таким, какой вы есть.
2. Не доверяйте свои негативным мыслям и чувствам.
3. Не растрачивайте энергию.
4. Фильтруйте информацию, поступающую извне.
5. Занимайтесь спортом.
6. Медитируйте.
7. Выходите из зоны комфорта.
8. Будьте осторожны.

Занятия и увлечения. Меланхолик с трудом включается в коллективные игры, но, сумев преодолеть себя, с удовольствием веселится вместе со всеми. Помогите ему включиться в игру, научите его знакомиться, порепетируйте первые фразы, с которыми он подойдет к незнакомым сверстникам. Убедите его, что неудача не делает его хуже остальных. Ваш девиз в общении с меланхоликом - "Людам свойственно ошибаться".

Для меланхолика важно постоянно получать поддержку близких людей. Хвалите, хвалите и еще раз хвалите, ищите даже в неудачах позитивные

моменты. Например, если что-то не удалось, хвалите его за то, что он вообще решился заняться этим делом. Переключайте его внимание на результат деятельности, а не на оценку. Просите продемонстрировать вам его достижения, восхищайтесь и радуйтесь за него. Подчеркивайте, что вы уверены в его силах и знаете, что он сможет справиться с задачей. Говорите ему об этом, напоминайте о прошлых успехах.

Научите его воспринимать ошибку как подсказку к будущим успехам, спокойно разберите без отрицательных оценок, в чем была неудача, и обсудите, как действовать в следующий раз. Поручайте ему дела, с которыми он наверняка справится и результат которых сможет оценить как можно больше окружающих. Если он рисует, сделайте с ним смешную стенгазету для школьного праздника, играет - выучите с ним популярную песню; попросите учительницу прочитать перед всем классом его лучшее сочинение, если он хорошо пишет... Это поможет ему набраться уверенности для решения более сложных задач.

Общение. Такие дети чаще всего чувствуют себя "белой вороной" в коллективе и страдают от этого, несмотря на то, что не испытывают большой потребности в общении. Неуверенному в себе меланхолику трудно войти в новый класс, участвовать в общих делах и развлечениях. Постарайтесь стать для него тем самым близким человеком, которому он может довериться. Не разглашайте его тайн, не критикуйте слишком сильно. Философствуйте вместе с ним, обсуждайте ситуации, которые вы наблюдали, демонстрируйте, что вам очень интересно слушать его рассказы о себе, его мысли об окружающем мире. Учите его находить выход из конфликтных ситуаций, отстаивать свое мнение, но ни в коем случае не давите на него.

Если меланхолик чувствует себя уютно в коллективе, он может играть роль мозгового центра, эдакого серого кардинала, и пользоваться уважением за свою выдумку и изобретательность.

Известные меланхолики: П. И. Чайковский, Н. В. Гоголь.

Глава 2

2.1. Темперамент в спортивной деятельности.

Имеются две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности:

1. Успех в любой спортивной специальности предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности;
2. В массовом спорте, а так же в отдельных видах большого спорта свойства типа нервной системы и темперамента не являются общими способностями, поэтому имеется возможность достижения одинакововысокого уровня достижений спортсменами с различными свойствами типа нервной системы и темперамента. Б.А. Вяткин.

Тип нервной системы и темперамента в значительной мере влияет на успешность деятельности спортсмена в соревнованиях. Успех результата деятельности в условиях соревнований обусловлен, прежде всего, силой нервной системы.

Положение о том, что результаты в соревнованиях и спортсменов тем хуже, чем выше степень стресса, справедливо только для спортсменов со слабой нервной системой (меланхоликов). Очевидно более высокий уровень стресса не будет заметно влиять на лиц с сильной нервной системой, а будет отрицательно влиять на спортсменов со слабой нервной системой.

Спортсмены тревожные, эмоционально возбудимые и неимпульсивные на соревнованиях ухудшают результаты, показывая на тренировке, а спортсмены с противоположными свойствами темперамента эти результаты не ухудшают.

Для спортсменов со слабой нервной системой высоко тревожных, значительно эмоционально возбудимых характерны непрерывное детальное планирование предстоящей деятельности, повышенный контроль за ней, фиксированный режим дня, сниженный уровень притязаний. Эти спортсмены испытывают затруднение при необходимости быстро и самостоятельно принимать решения в условиях стресса. В связи с этим, они постоянно обращаются за помощью к тренеру, товарищам по команде.

Для спортсменов сильного типа нервной системы, мало тревожных, эмоционально устойчивых, импульсивных, характерны постоянно высокий уровень целей, желаний, преобладание исполнительной деятельности над ориентировочной. Такие спортсмены высокой самостимуляцией и добиваются высоких результатов при наличии очень большого уровня стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной постоянной потребности в помощи тренера и партнеров.

В напряженных видах спорта с наличием физического контакта, тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связано с отношением человека к успеху и неудачи и с его общей потребностью в достижении.

Эта гипотеза была проверена в исследовании, проведенном несколько лет назад. Из этого исследования можно извлечь ряд важных уроков. Речь идет о том, что только знаний уровня тревожности спортсмена -недостаточно. Работа с ним и выбор адекватных методов воздействия должны осуществляться после анализа общей структуры его личности и системы потребностей.

2.2. Холерики и спорт.

Холерика отличает высокая степень неуравновешенности, что проявляется в бурных, часто сложно контролируемых эмоциях; высокая активность, порой воспринимаемая со стороны как чрезмерная; порывистость и резкость в движениях.

Если Ваш партнер - холерик, помните, что он зачастую может плохо разогреться перед тренировкой, нетерпелив в отработке базовых элементов, не склонен к анализу неудачного выступления, может быть невнимателен к тому, что говорит тренер. Он вспыльчив, но отходчив. Его эмоциональные реакции не столько направлены против Вас, сколько скорее всего являются лишь выплеском чрезмерной энергии. С таким партнером важно быть настойчивым и бдительным, в меру строгим; как говорится «держать его в рамках четких правил». Например, после турнира - обязательный анализ, перед тренировкой - отработка бейсика столько-то времени, проговаривание тренеру того, что он услышал и т.п.

Холерик склонен недооценивать силы соперника и имеет слишком высокую мотивацию, что в результате приводит к предстартовой лихорадке и сложностям в контроле своего волнения на паркете. Он демонстрирует неестественный, наигранный, утрированный танец. Спортсменам – холерикам следует позволить проявить часть эмоций до выхода на паркет, например, попросив станцевать композиции в перерыве. Они достаточно внушаемы, поэтому можно через уверенный и спокойный настрой партнера, родителей или тренера передать необходимое состояние.

2.3. Сангвиники и спорт.

Сангвиник обладает высокой активностью, стремится к изменениям и часто ищет что-то новое, отличается быстротой и живостью движений.

Не заставлять – это основное правило на тренировке, да и в целом во взаимодействии с сангвиником. Если сангвиник заинтересован, он будет долго и тщательно отрабатывать тот или иной танец на тренировке. Если тренер демонстрирует свое уважительное отношение к интересам сангвиника – он будет его слушать. В противном случае, тренировки не будут приносить желаемого результата, а только - трату денег и времени. Такие танцоры любят менять композиции, костюмы, партнеров, поэтому подумайте, что преобразовывать и изменять менее затратно. Сангвиника практически невозможно заставить тренироваться, если он этого не хочет. Проявляйте изобретательность для мотивации такого партнера, ставя ему всякий раз новые задачи.

Для того, чтобы сангвиник показал себя на турнире, ему необходимо создать небольшой уровень стресса. Например тем, что его соперник сегодня очень хорошо смотрелся на разминке. Сангвиники часто переоценивают свои силы, поэтому важно сохранять адекватный (чуть завышенный) уровень самооценки, но при этом ни в коем случае не занижать ее. Важно заинтересовывать сангвиника всяких раз перед выступлением чем-то новым.

2.4. Флегматики и спорт.

Флегматик характеризуется спокойствием, которое многие окружающие оценивают как безразличие; медлительностью, более размеренным и неторопливым включением в деятельность, а вовсе не ленью; не быстрыми, спокойными и часто однообразными движениями.

Флегматик на тренировке – это мечта тренера!- с точки зрения настойчивости и упорства в отработке тех или иных элементов. Он редко устает, очень внимателен, сосредоточен, обладает повышенным самоконтролем. Перед тренировкой ему необходимо время, чтобы настроится на танец. В танцевальном спорте основные сложности флегматика связаны с проявлением эмоций, «проживанием танца». Поэтому на тренировках очень важно уделять большое внимание артистичности, отрабатывать не только технику, но и улыбку, настроение, передаваемое танцем. Важно обсудить, что несет тот или иной танец пары, как это можно показать. Желательно смотреть видео выступлений профессиональной пары с похожим стилем танца. Если Ваш партнер – флегматик, помните, что его нельзя торопить! Не тратьте свои силы на возмущение по поводу его медлительности, лучше

помогите ему разобраться с той или иной задачей. И если он задастся целью, то, поверьте, его трудолюбию не будет равных.

Флегматик, так же как и на тренировке, уверен и спокоен в день соревнований. Важно не мешать ему, создавать достаточно расслабленную и непринужденную атмосферу на турнире, чтобы он смог снизить уровень и так высокого самоконтроля. При возникновении форс-мажорных ситуаций надо быть готовым оказать ему поддержку, так как он сложнее всех приспосабливается к изменениям. И напоминаю, флегматики предпочитают общаться с небольшим кругом знакомых людей. Так что не создавайте им лишний стресс от знакомства с новыми людьми.

2.5. Меланхолики и спорт.

Меланхолик обладает высокой чувствительностью, эмоции имеют большой спектр переживаний, который он чаще держит в себе, движения его обладают плавностью и тонкостью.

Меланхолик в тренировочном процессе лучше других темпераментов «схватывает» самые тонкие и незаметные другим движения, ощущение танца, композиции. Эмоциональная глубина позволяет им очень тонко отрабатывать технику, но при этом, им требуется частый отдых в тренировке, длительная настройка на нее. Меланхоликам следует чуть раньше приходить в зал перед занятиями. Тренеру важно проявлять чуткость в отношении такого танцора, свести к минимуму замечания. Лучше сосредоточиться на том, что нужно сделать, а не на том, что неправильно. И особенно важно, как родителям, так и партнеру меланхолика – не кричать, а говорить спокойно, чуть пониженным тоном. Именно меланхолики, будучи постоянно в сомнениях и переживаниях, часто демонстрируют (при правильной мотивации) уровень танца «на две головы выше» своих соперников.

Подготовьте меланхолика к турниру заранее. Вселяйте в него уверенность в собственных силах, снижайте значимость результата, т.е. места на турнире. Лучше проговорить с ним его опасения, страхи; договориться о том, как и чем Вы можете ему помочь на турнире. Например, оградить от нежелательного общения или находиться в поле его зрения между танцами. Помните, меланхолики способны достигать высоких результатов, главное оказывать им соответствующую поддержку.

Глава 3

3.1. Выбор вида спорта по телосложению ребенка.

Гармоничность пропорций тела является одним из критериев оценки развития и состояния здоровья.

При диспропорции в строении тела можно думать о нарушении ростовых процессов и обусловивших его причинах (эндокринных, хромосомных и др.).

Конституционные особенности телосложения становятся очевидными с ранних этапов развития ребенка: одни дети обладают хрупким, изящным (так называемым гранильным) телосложением, другие – крепкими мышцами и относительно короткими конечностями, третьи отличаются преобладанием жировой ткани над мышечной.

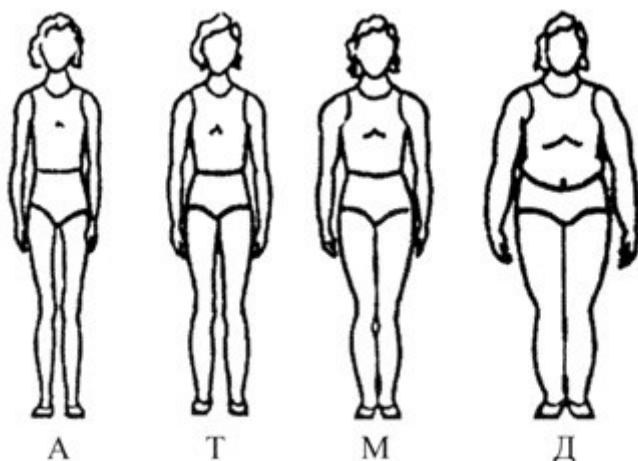
Предрасположенность к тому или иному типу телосложения определяется наследственностью ребенка, но проявляется и закрепляется она под воздействием факторов внешней среды.

По мере взросления организма конституциональные особенности закрепляются и проявляются в относительно стабильных вариациях нормативного развития организма, которые называют типами телосложения. В некоторой мере тип конституции ребенка можно определить уже в 6-7 лет и довольно точно – в 11-12 лет.

Типы телосложения

В нашей стране широкое распространение получила оценка телосложения детей и подростков с использованием схемы В.Г.Штефко – А.Д.Островского:

- Астеноидный
- Торакальный
- Мышечный
- Дигестивный



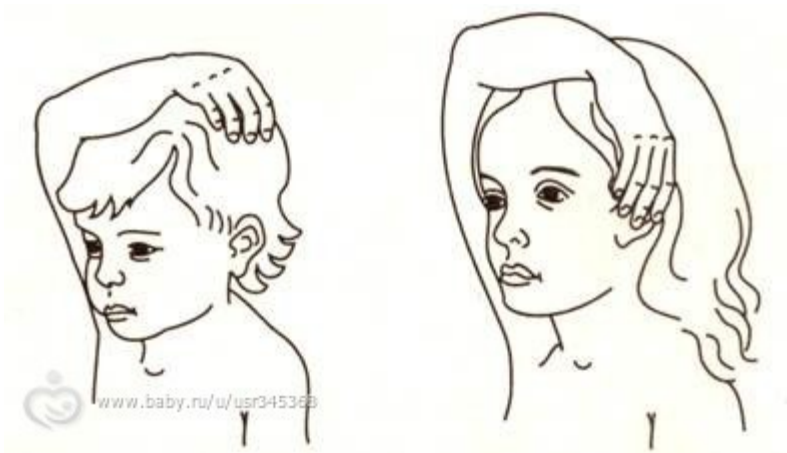
www.baby.ru/clipart/3308
А - астеноидный, Т - торакальный, М - мышечный, Д - дегистивный

Каждый тип телосложения дает его обладателю целый спектр достоинств, которыми нужно умело пользоваться, нейтрализуя тем самым недостатки, также присущие каждому типу.

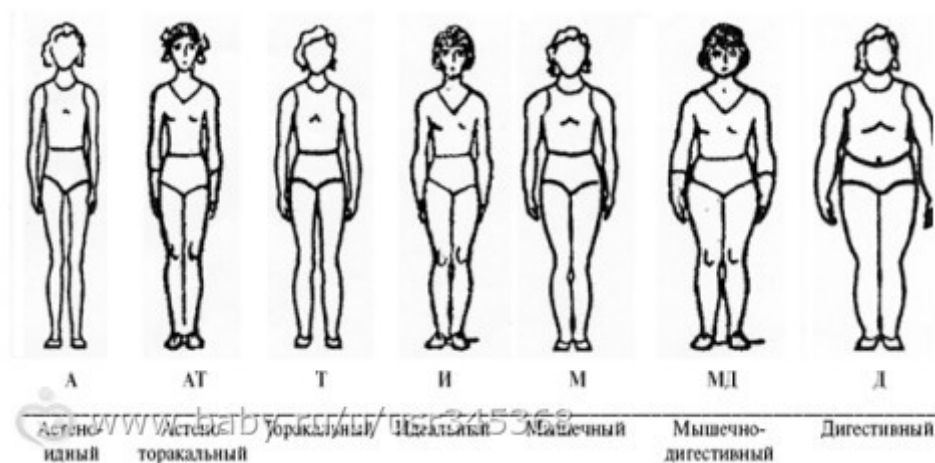
Оценка типов телосложения в дошкольном возрасте затруднена из-за их несформированности, наиболее частым вариантом телосложения являются узкосложенный: астеноидный и торакальный типы (около 70%).

Определить тип телосложения у ребенка в дошкольном возрасте можно тогда, когда произойдет «полуростовой» скачок (в период от 5 до 7 лет). В этот период наблюдается увеличение скорости роста тела в длину, причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. На этом основан так называемый «филиппинский тест».

Ребенку дают задание провести руку над головой и коснуться противоположного уха. Если полуростовой скачок еще не прошел, ребенок не может дотянуться до уха. Завершение полуростового скачка проявляется в том, что ребенок свободно дотягивается до верхнего края ушной раковины или даже до ее середины на уровне козелка.



Большинство людей не относится точно к тому или иному типу, а представляют собой нечто промежуточное между двумя соседними типами телосложения.



Конституция и когда она формируется:

Когда ребенок рождается – его конституция уже записана в генах каждой из клеток его тела. Прочитать эти записи возможно постепенно по мере роста и развития. Завершается такая расшифровка к 25 годам.

Движения – один из наиболее характерных признаков типа конституции, поскольку именно во время движения проявляются многие свойства нервной системы, а в конечном счете именно от нервной организации и зависит этот самый тип.

По характеру движений (быстроте, точности, плавности и другим характеристикам) дети в 4-5 лет уже различаются по типам конституции сильнее, чем по половому признаку: мальчики и девочки одного типа

(например, мышечного) более похожи друг на друга, чем мальчики мышечного и грудного типов.

Быстрее всего развиваются и растут дети брюшного типа. Чаще всего к 15 годам нередко достигают своих окончательных размеров, их организм созревает на 1-2 года раньше, чем у представителей других типов.

3.2. Астеноидный тип.

У таких детей высокий рост, относительно узкие плечи и таз, уплощенная, вытянутая и суженная книзу грудная клетка, тонкие кости, часто сутулая спина с выступающими лопатками, впалый или прямой живот.

Мускулатура развита слабо, тонус ее вялый, жиротложение незначительное, хорошо видны ребра, кости плечевого пояса, ноги в области бедер не смыкаются.

Среди дошкольников и детей младшего школьного возраста доля астеников составляет около 65%, среди юношей и подростков – около 50%, среди населения старше 50 лет – 30-35%.

Оптимальные варианты для ребят — это виды спорта, направленные на развитие силы, выносливости и, конечно, скорости. Например, прыжки, гребля, лыжный и велоспорт, метания, гольф и фехтование, спортивное плавание, баскетбол, художественная гимнастика.

3.3. Торакальный тип.

Гранильное («изящное»), относительно узкое телосложение, грудная клетка цилиндрической формы, иногда немного уплощена, прямая спина, лопатки могут выступать, живот прямой. Умеренные жиротложение и развитие мускулатуры, тонус мышц может быть достаточно высоким даже при небольшой мышечной массе. По сравнению с предыдущим типом даже при слабом развитии жировой ткани хорошо развита грудная клетка и выражен мышечный тонус.

Важнейшие внешние признаки:

Кости скелета узкие. Плечи немного шире бедер. Конечности относительно длинные. Угол между нижними ребрами острый

Некоторые функциональные свойства:

Объем легких относительно большой. Мышечная сила малая. Выносливость очень высокая.

Повышенный риск заболеваний:

Заболевания легких

Некоторые сопряженные психологические свойства:

Необщительность. Эмоциональная сдержанность. Тяга к одиночеству в тяжелую минуту

Дети астеноидного и торакального типов телосложения невероятно энергичны и выносливы. Они добиваются больших успехов в циклических видах спорта: лыжи, легкая атлетика, плавание, велогонки, гребля. Для девочек вполне подойдет художественная гимнастика и танцы.

3.4. Мышечный тип.

Имеет более массивный скелет, широкие плечи и тазовый пояс, а также лучше развитую мускулатуру, чем предыдущие типы. Грудная клетка цилиндрическая, живот прямой, мышечная ткань развита хорошо (объем мышц и их тонус), мышцы рельефные, жировое отложение среднее, костный рельеф сглажен хорошо развитой мускулатурой.

Важнейшие внешние признаки:

Кости скелета широкие. Плечи шире бедер. Конечности относительно средние. Угол между нижними ребрами прямой

Некоторые функциональные свойства:

Объем легких относительно средний. Мышечная сила большая. Выносливость высокая.

Повышенный риск заболеваний:

Инфаркт миокарда

Некоторые сопряженные психологические свойства:

Любовь к приключениям. Эмоциональная черствость. Тяга к действию в тяжелую минуту

Универсальные спортсмены. Дети с такой конституцией способны добиться успехов в любых видах спорта. Они смело могут выбирать тот вид, к которому больше лежит душа.

Однако лучше всего им даются скоростно-силовые дисциплины: прыжки в длину, метание ядра и копья, бег, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика и единоборства.

3.5. Дигестивный тип.

Имеет крупный, массивный скелет, коническую (короткую, расширенную книзу) грудную клетку, выпуклый, округлый живот, часто с жировыми складками. Ширина плеч и таза по сравнению с другими типами наибольшая, спина прямая или слегка уплощенная, мышечная масса обильная и имеет хороший тонус. Костный рельеф плохо просматривается из-за жировых складок на спине, боках, животе.

Важнейшие внешние признаки:

Кости скелета широкие. Плечи не шире бедер. Конечности относительно короткие. Угол между нижними ребрами тупой

Некоторые функциональные свойства:

Объем легких относительно малый. Мышечная сила большая. Выносливость низкая.

Повышенный риск заболеваний:

Диабет, инсульт

Некоторые сопряженные психологические свойства:

Любовь к комфорту. Жажда похвалы. Общительность. Тяга к людям в тяжелую минуту

Такие дети медлительны и неповоротливы. Активность будет для них мучением. Дети такого типа могут заниматься тяжелой атлетикой или борьбой.

3.6. Медицинские противопоказания к занятиям спортом.

К каждому виду спорта имеется ряд противопоказаний, и перед тем как отдать ребенка в ту или иную секцию, необходимо посоветоваться с вашим педиатром и пройти рекомендованные им обследования.

Противопоказания к занятиям спортом:

1. острые инфекционные и воспалительные заболевания;
2. острые инфаркты и инсульты;
3. острые тромбозы и эмболии;
4. прогрессирующая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность;
5. кровотечения;
6. злокачественные новообразования;
7. общее тяжелое состояние;
8. выраженный болевой синдром;
9. обострение хронических заболеваний.

Понятно, что это очень приблизительный список, и даже при серьезных заболеваниях можно найти тот вид спорта, которым заниматься не просто можно, но и нужно. Ведь физическая активность необходима растущему человечку для гармоничного развития и укрепления организма. С помощью педиатра и грамотного тренера вы сможете найти оптимальный вид спорта для вашего ребенка.

Заключение

Проблемой проекта является не знание куда и в какой вид спорта лучше всего отдать ребёнка. На основе собранных материалов можно понять, что можно выбирать вид спорта не только по типу темперамента ребёнка, но и по его здоровью, а также по телосложению. И эта проблема, на данный момент очень актуальна.

Целью проекта стала подготовка и проведение исследований у подростков, которые занимаются в разных видах спорта. Сопоставление к каждому типу темперамента определенным видам спорта и описание их результатов в данном виде спорта. Это покажет на то, как влияет темперамент на успехи в различном спорте.

Для разных занятий важны разные физические и психологические качества: в гимнастике значение имеет гибкость, а в плавании — выносливость. Совсем необязательно, что девочкам подходит художественная гимнастика, а мальчикам — хоккей. Если учесть при выборе индивидуальные качества и особенности ребенка, то занятия спортом будут приносить удовольствие, и он покажет отличные результаты.

Какую бы спортивную секцию вы не выбрали, не стоит ждать, что всадник обязательно станет олимпийским чемпионом или сделает в будущем хобби своей профессией. Секция поможет развиваться, получать новый опыт, познавать мир и заводить друзей. Ведь в конце концов ваша цель — счастливый и заинтересованный ребенок, который радуется жизни и с удовольствием ходит на занятия.

Список использованной литературы.

https://miit.ru/content/Содержимое.pdf?id_vf=11283

https://cchgeu.ru/upload/iblock/405/annot_fk_pgs_24_04_2015.pdf

<https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13886>

<http://rkcentr31.ru/psychologist/temperament/>

<https://medcity.by/index.php/ru/stati/39-vybiraem-vid-sporta-po-tipu-temperamenta>

<https://chelmami.ru/obzory/kak-opredelit-kakoy-vid-sporta-podoydet-rebenku-bolshe-vsego.html>

<https://euromednsk.ru/patients/articles/detail/deti-i-sport/>

<http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=683>

<https://lundenilona.ru/blog/zdravyi-egoizm/kak-svyazany-temperament-i-sport/>

<https://rebenokvsporte.ru/temperament-rebenka-i-sport/>

<https://sport-in.ru/article/kids/1970-temperament-rebenka-i-sport.html>

<https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17866>

https://www.colady.ru/vybiraem-sport-dlya-rebenka-po-ego-temperamentu-https://miit.ru/content/Содержимое.pdf?id_vf=11283

<https://referatpofizkulture.ru/физическая-культура-в-общекультурно-ту-телосложении-характеру.html#21>

https://zen.yandex.ru/media/sportfak/kak-vybrat-podhodiascii-sport-po-tipu-телосложения-i-temperamentu-sovety-fizikulturnikov-i-psihologov-5feac4cc9801494ed8102972?utm_source=serp

https://newsgomel.by/news/sport/6476-kak-pravil-no-podobrat-vid-sporta-po-temperamentu-cheloveka_21535.html

https://otherreferats.allbest.ru/sport/00042144_0.html

