

Тема: Особливості тренування дітей з різними типами темпераменту у стрільбі з лука.

План

Вступ

1. Загальні відомості про темперамент.
2. Робота тренера із холериком
3. Робота тренера із сангвініком
4. Робота тренера із флегматиком
5. Робота тренера із меланхоліком

Висновок

ВСТУП.

У сучасних дітей і підлітків дуже часто виникають складності із проходженням процесу соціалізації. Прагнення прилучитися до світу дорослих, яке є характерним для підлітків, часто призводить до надмірного захоплення ними негативними зовнішніми атрибутами дорослого життя – палінням, вживанням алкоголю, наркотиків. Також поведінка, пов'язана із вживанням цих речовин стає для підлітків засобом зайняти певне, зручне для себе, становище у групі однолітків, виділитися серед інших, підвищити власну самооцінку.

Але існує дуже багато альтернатив подібній поведінці, які нам також дає наше суспільство. Однією з цих альтернатив є заняття спортом. Це дає змогу вирішити одразу декілька завдань – в першу чергу це сприяє підвищенню самооцінки підлітків, дає можливість зайняти їх вільний час, сприяє прагненню до здорового способу життя.

Одним із видів спорту, яким може займатися будь-яка дитина, незалежно від рівня попередньої фізичної підготовки – це стрільба з лука. Цей вид спорту не ставить жорстких корективів також щодо віку, з якого можна починати їм займатися та статі. Діти, які ним займаються не потерпають від надмірних фізичних перенавантажень.

Заняття стрільбою з лука сприяють зміцненню організму, корекції постави. Тобто це приносить користь для дитини не лише у психологічній сфері, а й у сфері фізичного розвитку.

Але не всяка дитина буде займатися спортом, якщо вона не буде мати в ньому успіху, позитивного емоційного настрою під час тренувань. Тому дуже важливим постає використання тренером педагогічних методів та прийомів, які допоможуть дитині успішно засвоїти техніку стрільби з лука. Усі діти різні, кожен має різний тип темпераменту. Тому у стрільбі із лука дуже важливим є індивідуальний підхід до кожної дитини – з врахуванням її

темпераменту. Саме про особливості тренування дітей з різними типами темпераменту і йтиме мова в даній роботі.

Загальні відомості про темперамент

Перш ніж вести мову про особливості тренувань, визначимо, що ж взагалі являє собою поняття «темперамент».

ТЕМПЕРАМЕНТ (лат. Temperamentum - належне співвідношення рис від темпера - змішую в належному стані) - характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, що складають цю діяльність психічних процесів і станів.

Темперамент - якість особистості, що сформувалося в особистому досвіді людини на основі генетичної обумовленості його типу нервової системи і значною мірою визначальний стиль його діяльності. Темперамент відноситься до біологічно обумовлених підструктур особистості. Розрізняють чотири основних типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

Під темпераментом слід розуміти індивідуально своєрідні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, що однаково виявляючись у різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів, у взаємозв'язку характеризують тип темпераменту.

До властивостей темпераменту відносяться індивідуальні особливості, що :

1. регулюють динаміку психічної діяльності в цілому;
2. характеризують особливості динаміки окремих психічних процесів;
3. мають стійкий і постійний характер і зберігаються в розвитку протягом тривалого відрізка часу;

4. знаходяться в строго закономірному співвідношенні, що характеризує тип темпераменту;

5. однозначно обумовлені загальним типом нервової системи.

Тип темпераменту проявляється з самого дитинства.

Дітей із *сангвінічним темпераментом* характеризують легка збудливість почуттів, які не дуже міцні, але відносно стійкі. Вони енергійні, активні, довго не витримують одноманітної діяльності, здебільшого не сором'язливі, але стримані, легко спілкуються, користуються повагою ровесників, не схильні ображатись, беруть участь у громадській роботі класу і школи. За сприятливих умов виховання ростуть спокійними, в міру рухливими, адекватно реагують на зміну обставин, за несприятливих – виявляють байдужість, безвідповідальність, несамокритичність. Правила поведінки й уміння ними керуватися засвоюють легко, але без систематичних вправ швидко втрачають. Завдяки рухливості швидко піддаються як позитивному, так і негативному впливу. На зауваження дорослих реагують спокійно, не опираючись.

Діти холеричного темпераменту характеризуються легкою збудливістю почуттів, силою і стійкістю їх у часі. Поведінка їх енергійна і різка. Вони бурхливо реагують на подразники, їм важко переключатися на спокійнішу справу. У колективі прагнуть самостверджуватись, люблять організовувати ігри, охоче залучаються до різних видів діяльності. За правильних умов виховання виявляють активність, наполегливість у роботі, за неправильних – стають неслухняними, запальними, образливими. Покарання, зауваження дорослих діють на них негативно, збуджують, роблять їх грубими, викликають намагання вчинити “ на зло ”. У спілкуванні з такими дітьми потрібно зважати на їхні особливості, бути спокійним, доброзичливим, але вимогливим ставленням формувати стриманість.

У дітей флегматичного темпераменту почуття важко збуджувати, проте тривалі і стійкі. Флегматик повільний, неохоче спілкується, часто нехтує тим,

Особливості тренування дітей з різними типами темпераменту у стрільбі з лука.

Автор Наталія Терлецька

Офіційний сайт ФСЛУ www.archery.org.ua

що вимагає швидкості, зайвих рухів. Він уникає доручень, але отримавши їх, виконує бажання, хоч і не поспішаючи, дотримується порядку, організованості. Ухиляється від конфліктів, його важко образити, але, вступивши в конфлікт, глибоко переживає, хоч зовні не демонструє цього. За сприятливих виховних умов флегматики виростають вдумливими, слухняними, організованими дітьми, які добре сприймають зауваження дорослих, виправляють помилки; за несприятливих – лінивими, байдужими, апатичними, пасивними.

Діти з меланхолічним темпераментом надзвичайно чутливі. Почуття, що легко виникають у них, є міцними й стійкими у часі. Вони сором'язливі, малоактивні, важко пристосовуються до нових обставин, відзначаються хворобливою вразливістю, швидкою втомлюваністю, невпевненістю у своїх силах, поганим настроєм, страхом перед труднощами. Меланхоліки скаржаться на ровесників, бояться образ, часто плачуть, намагаються гратися самостійно. Побоюючись труднощів, будучи невпевненими у своїх силах, вони губляться при опитуванні, виконанні контрольних робіт, хоч мають знання. Чуйне ставлення учителів, батьків до таких школярів, підбадьорювання, доброзичлива і своєчасна допомога сприяють створенню життєрадісного настрою, зміцнюють волю, прагнення до успіху.

Кожна людина містить у собі усі чотири темпераменти. Але важливо виявити який з них більш сильно проявляється в дитині.

При тренуванні дітей обов'язково враховувати який тип темпераменту має кожен з них і відповідно до цього вносити корективи в індивідуальну роботу з цією дитиною.

Специфіка тренувань у такому виді спорту, як стрільба з лука полягає в тому, що діти тренуються у групі, тобто разом, але кожна дитина знаходиться на своєму, особистому рівні розвитку специфічних умінь і навичок. Тому на тренуваннях паралельно ведеться і групова, і індивідуальна робота з кожною дитиною.

Робота тренера із холериком.

При роботі з холериком тренер обов'язково повинен враховувати силу його темпераменту. Холерики спрямовані до своєї мети. Якщо вони її вже поставили перед собою – то вже не зупиняться перед її досягненням. Під час тренувань холерики будь-що прагнуть оволодіти елементом техніки, над яким працюють. Але, якщо щось не вдається – ці діти можуть показувати бурхливі емоційні реакції: сварки, різкі жести, навіть – кидання луку чи стріл об підлогу, звинувачування інших у тому, що вони заважають йому правильно виконати рух і т.п.

Тренер повинен попереджати подібну поведінку, ознайомлюючи дитину з прийомами вивільнення негативних емоцій: наприклад, на певний час перейти до виконання вправ із резиновим джгутом, декілька разів віджатися тощо.

Це сприятиме також вирішенню ще однієї задачі. Адже особливістю холерика є також те, що він не здатен монотонно тривалий час виконувати одну і ту саму вправу, опрацьовувати один і той самий рух. Дитині швидко це набридає, старанність в опрацюванні руху зникає – і кількість помилок збільшується. І це може призвести до емоційного вибуху, описаного вище. Щоб цього не трапилося, потрібно частіше змінювати завдання або навіть діяльність для цієї дитини, але робити це таким чином, щоб рух, який потрібно напрацювати – напрацьовувався. Наприклад, дитина опрацьовує випуск. Завдання – зробити випуск таким чином, щоб пальці не розкрилися, а гачком пішли назад по шиї. Спочатку тренер пропонує дитині робити імітацію пострілу за допомогою резинового джгута перед дзеркалом. Потім те ж саме з тренувальним луком. Але, якщо тут перейти до роботи зі своїм луком – це буде вже надто тривале (як для холерика) зосередження на однотипній діяльності. Потрібно тепер щось кардинально відмінне, але те, що допоможе відпрацювати потрібний рух. Тому застосовуємо прийом

Особливості тренування дітей з різними типами темпераменту у стрільбі з лука.

Автор Наталія Терлецька

Офіційний сайт ФСЛУ www.archery.org.ua

«вантаж». Спочатку пояснивши дитині зміст вправи, тренер пропонує дитині захопити трьома пальцями (якими він тягне тятиву) річку відра, в якому вже лежить вантаж певної ваги. Потім тренер починає потроху, підкладаючи вантаж, збільшувати вагу відра. Так робить до того моменту, поки відро не вислизає з пальців дитини. Пальці залишаються у формі гачка. Вправа повторюється декілька разів, доки дитина не запам'ятає відчуття. Потім переходять до вправ з луком дитини (на тренувальній дистанції – 3 метри).

Таким чином холерик опрацьовує потрібний йому рух, дуже різноманітними способами, що не дає можливості дитині відчутти, що вправляння їй набридло. Також, у вправлянні обов'язково потрібно робити перерви, але заповнені іншою діяльністю – можна, наприклад, запропонувати холерику підклеїти перо, яке відірвалося.

При роботі з холериками потрібно враховувати ще одну їх особливість. Цей тип темпераменту дуже спрямований до своєї мети, і цей шлях дуже енергійний, з вибухами, з надзвичайною силою. І дуже часто це відображається у фізичному стані цих дітей. В їх тілі закута легкість. Усі рухи різкі, поривчасті. М'язи часто бувають дуже напружені і скуті. Це заважає холерикам вільно оволодівати багатьма елементами техніки стрільби з лука. Тому при роботі з цими дітьми тренер повинен давати їм спеціальні вправи, які допоможуть навчитися розслаблятися, розвинути гнучкість, плавність рухів. Ці вправи холерики повинні виконувати під час розминки, в перервах під час тренування (також це сприяє забезпеченню зміни діяльності), наприкінці тренування. Також цих дітей потрібно заохочувати виконувати вдома спеціальні вправи на розвиток гнучкості і вміння розслаблятися.

Робота тренера із сангвініком.

При роботі із сангвініком тренер повинен враховувати характерну цьому типу темпераменту поверхнісність. Такі діти прагнуть усе встигнути, усюди бути. Але вони не заглиблюються в жодну діяльність. Вони швидко вловлюють пояснення тренера, але розуміють і запам'ятовують з них лише одну-дві деталі, зазвичай ті, про які йшла мова спочатку. Потім вони вже слухають не уважно. Іноді, не дослухавши, вже роблять спроби виконати завдання. Добре виконують лише ті елементи, які встигли почути на початку, або на які більший наголос зробив тренер. Сангвініки-початківці дуже швидко починають намагатися влучати в мішень, а не просто стріляти в голий щит. Їх цікавлять саме попадання, тому що завдяки ним вони можуть порівнювати себе з іншими членами групи.

Як і холерики, сангвініки не можуть тривалий час зосереджуватися на монотонному опрацюванні одного й того самого руху. Якщо зазнають невдач у виконанні певних рухів або влучанні в ціль – не засмучуються, а переходять до роботи над іншим рухом, який вдається легше, або починають шуткувати над своїми влучаннями, влучаннями інших. На відміну від холериків не прагнуть глибоко осягнути техніку. Зазвичай на тренування сангвініки приходять заради спілкування із іншими членами групи, із тренером.

Враховуючи ці особливості сангвініків, тренер повинен урізноманітнювати їхнє вправління, як і для холериків. Але не можна забувати, що сангвінік прагне бути у колективі, разом з усіма. Тому відсилати його від основної групи на тренувальний щит самотійно опрацювати потрібний рух буде помилкою. Якщо це можливо – сангвініка краще залишати разом з усіма на дистанції, але давши індивідуальне завдання в опрацюванні. Можна робити певні коментарії, які допоможуть сангвініку відчувати свою замученість до спільної діяльності. Якщо ж

Особливості тренування дітей з різними типами темпераменту у стрільбі з лука.

Автор Наталія Терлецька

Офіційний сайт ФСЛУ www.archery.org.ua

потрібний елемент техніки напрацювати на дистанції не вдається, сангвініка переводять на тренувальний щит, але тренер обов'язково повинен не залишати його без уваги – інакше дитина швидко втратить інтерес до даного вправління і з першим ліпшим приводом підійде до основної групи, щоб мати можливість бути разом з усіма, бути включеним у спільне спілкування.

Враховуючи нездатність сангвініка глибоко сприймати роз'яснення тренера, потрібно давати йому індивідуальні вказівки щодо виконання елементів техніки. Ці вказівки будуть містити менше інформації, але кількість вказівок буде більша. Тобто виконання руху для сангвініка потрібно розбити на більшу кількість елементів, що дасть змогу допомогти дитині більш повно зрозуміти як потрібно правильно виконувати певний рух.

Робота тренера із флегматиком.

Флегматик дуже зосереджений в собі. Пояснення тренера слухає дуже уважно, краще розуміє, коли тренер якомога докладніше пояснює особливості виконання певного руху. Також набагато краще сприймає пояснення тренера, коли той говорить повільно і повторює своє пояснення декілька разів. При практичному оволодінні новою навичкою, флегматик повинен багато разів виконати усі потрібні рухи під керівництвом тренера. Дуже часто під час такого вправляння виникає необхідність повторного пояснення особливостей виконання руху. Тобто флегматику потрібно досить багато часу, щоб зрозуміти, що потрібно зробити і яким саме чином. Але, коли ця дитина зрозуміє, вона буде невтомно багато разів повторювати напрацьований рух, доки не досягне правильності у виконанні цього елементу техніки.

Флегматик зазвичай спокійний, врівноважений. Легко відноситься до невдач у виконанні певних рухів чи у влучанні. Він просто уперто продовжує роботу над правильністю своєї техніки пострілу, доки не досягне бажаного.

Ці діти дуже повільні. Вони довго перевдягаються перед тренуванням, довго збирають свій лук, довше за всіх розминаються. Це часто навіть викликає роздратування тренера чи дітей з його групи. Але жодні «підганяння» не допоможуть флегматику робити це швидше. Єдина зміна, що може відбутися – це приведення дитини до стану розгубленості, відчуття тривожності, неповноцінності. При спробі робити щось швидше дитина починає роняти речі, робити помилки при збиранні луку, при виконанні розминки. Так само і на рубежі – часто флегматик продовжує стріляти, коли всі вже закінчили. Якщо його починають підганяти – дитина, прагнучи прискоритися, починає робити помилки у виконанні пострілу. Тренер повинен враховувати цю особливість флегматика і давати йому можливість робити все у власному темпі. Єдиною проблемою тут постає необхідність

Особливості тренування дітей з різними типами темпераменту у стрільбі з лука.

Автор Наталія Терлецька

Офіційний сайт ФСЛУ www.archery.org.ua

навчити таку дитину вкладатися у серії пострілів у кількість часу, яка виділяється для цього на змаганнях. При роботі над цим в жодному разі не можна звинувачувати дитину у її повільності, якимось образати у зв'язку з цим. Потрібно лише навчити флегматика робити менші паузи між пострілами у серії і раціонально використовувати час, даний на серію пострілів.

Робота тренера із меланхоліком.

Меланхолік надзвичайно замкнений у собі, у своїх почуттях. Тренування сприймає дуже емоційно. Постійно відчуває своє тіло, свої фізичні відчуття. Тому пояснювати меланхоліку особливості виконання певного елемента техніки найкраще спираючись на цю його особливість. Тобто потрібно окремо зазначати, що повинен меланхолік відчути, коли саме, як зробити, щоб отримати ці відчуття під час виконання руху. Будь-яке пояснення тренера для меланхоліка повинно йти до його почуттів і відчуттів. Лише у такій формі дитина-меланхолік зможе усвідомити яким саме чином вона повинна виконувати той чи інший елемент техніки.

Меланхолік усе переживає хворобливо. Тому будь-який фізичний біль, який завжди виникає на тренуваннях (зокрема, таке явище, як крепатура) може злякати його. Тому тренер повинен пояснювати чому саме виникає біль, докладно розповісти меланхоліку які явища відбуваються у його організмі під час напруження м'язів. Метою цих розповідей є надати інформацію про особливості явища крепатури, а також навчити дитину елементарним засобам полегшення больових відчуттів.

Меланхоліки дуже добрі теоретики. Вони завжди знаходяться у мисленневому процесі. Тому з метою якомога кращого засвоєння цими дітьми певних елементів техніки, їм потрібно докладно роз'яснювати чому саме таким чином потрібно робити, що при цьому відбувається з тілом лучника, з луком. Доцільним буде дати меланхоліку спеціальні знання про особливості роботи луку – яким саме чином відбувається постріл, як спрацьовує тягива, як летить стріла. Теоретичне осмислення допоможе меланхоліку усвідомити необхідність певного руху, навіть того, який не вдається, а отже викликає негативні емоції і небажання його виконувати.

Тренер обов'язково повинен враховувати ще таку особливість меланхоліка, як зосередження на своїх невдачах. Меланхоліки завжди бачать

Особливості тренування дітей з різними типами темпераменту у стрільбі з лука.

Автор Наталія Терлецька

Офіційний сайт ФСЛУ www.archery.org.ua

те, що вони не можуть і не помічають те, що вони можуть. Завданням тренера є звертання уваги меланхоліка на його успіхи, на його досягнення. При оцінюванні якості виконання певного елементу техніки в жодному разі не потрібно порівнювати меланхоліка з іншими дітьми. Потрібно звертати увагу на попередній рівень цієї дитини у виконанні певного руху. Тобто звернути увагу на те, що зараз вже набагато краще, ніж було раніше, а отже може бути ще краще.

Усі свої невдачі меланхолік переживає дуже хворобливо і емоційно. Тому тренер повинен вчити таку дитину зосереджуватися на своїх успіхах. Вчити помічати позитивне в своїй роботі (наприклад, не досяг запланованого результату, але жодного разу вже не влучив повз мішень; не зміг остаточно усунути помилку у своїй техніці, зате вже декілька разів поспіль зміг виконати постріл без цієї помилки тощо).

ВИСНОВОК.

Отже, підсумовуючи усе викладене в даній роботі, можемо зробити наступний висновок.

Заняття спортом сприяють підвищенню самооцінки підлітків, дають можливість зайняти їх вільний час, сприяє прагненню до здорового способу життя. Одним із видів спорту, яким може займатися будь-яка дитина, незалежно від рівня попередньої фізичної підготовки – це стрільба з лука. У стрільбі із лука дуже важливим є індивідуальний підхід до кожної дитини – з врахуванням її темпераменту.

Темперамент - якість особистості, що сформувалося в особистому досвіді людини на основі генетичної обумовленості його типу нервової системи і значною мірою визначальний стиль його діяльності. Розрізняють чотири основних типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

При тренуванні дітей обов'язково враховувати який тип темпераменту має кожен з них і відповідно до цього вносити корективи в індивідуальну роботу з цією дитиною.

Використані джерела

1. Алексеев Анатолий Васильевич. Система АГИМ - ауто... гипно... идео... моторика. Для тренеров и спортсменов любой квалификации, представляющих различные виды спорта
(<http://sportpsy.narod.ru/index.html>)
2. Билл Пуллем - "Психология чемпиона. Секреты мастерства"
(http://www.shooting-ua.com/books/book_20.htm)
3. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М.: Знание, 1988.– 80 с.
4. Ліфарєєва Н.Ф. Психологія особистості: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
5. М.Я. Жилина. Методика тренировки стрелка-спортсмена М. ДОСААФ, 1986 г.
6. Введение в психологию развития: учеб. пособие / С.К.Нартова-Бочевар, А.В.Потапова. – М.: Флинта: МПСИ, 2005. – 216 с.
7. Фібула М.М. Педагогіка: Навч. посібник. – К.: Академія, 2000.
8. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. посібник.—К.: Либідь, 2002