

# Презентация по теме: «Типы темперамента в спорте».



Выполнила:  
ученица 7 «А» класса  
МБОУ ТЭЛ г. Новороссийска  
Тульчинская Альбина.  
Руководитель: Ульянова  
Татьяна Анатольевна

# Типы темперамента в

## спорте.

Темперамент – это врожденное сочетание определенных эмоциональных реакций на то или иное событие; состояние нервной системы, его способность реагировать возбужденно или спокойно на события жизни. Темперамент дан человеку от природы, но он имеет свойство со временем меняться в ту или иную сторону. В жизни редко встречаются люди с ярко выраженными темпераментами. Обычно, в человеке на 60% преобладает какой-то основной темперамент, а остальные – как добавочное звено. Темперамент проявляется не только во внешней манере поведения, но словно пронизывает все стороны психики, существенно проявляясь в сфере чувств, побуждениях и действиях человека.

Итак, существует **4** основных вида темперамента: **холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик**, каждому из которых соответствует определенный тип поведения, скорость реакции и физические возможности.

Выражается ли темперамент человека в его отношении к спорту? Безусловно. Спорт – это тот фон, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться.

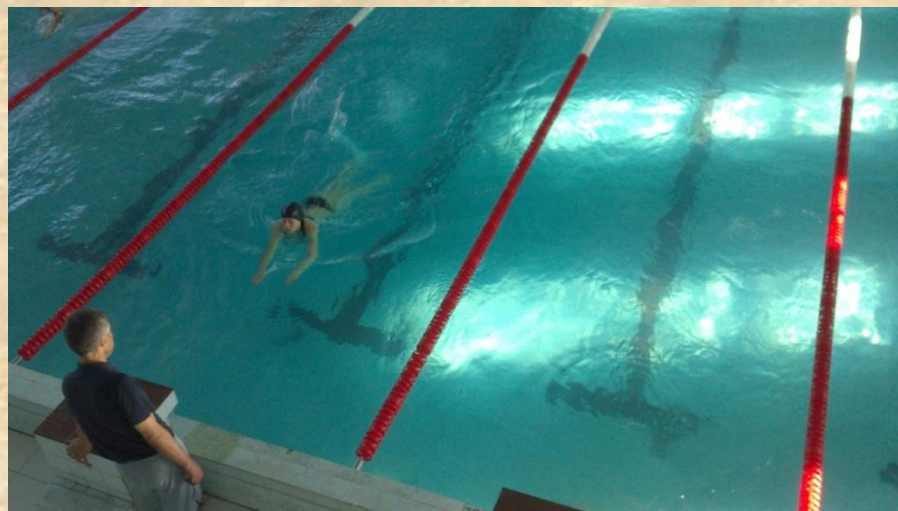
Рассмотрим все четыре темперамента относительно

1. **Холерик** – как правило, самый активный болельщик, очень любит посещать самые разнообразные спортивные соревнования, более предпочитая энергичные виды спорта. Больше всего холериков вы увидите на **футбольных стадионах**, на хоккейных трибунах, на площадках, где происходят массовые соревнования и турниры. Холерики обожают командные виды спорта. Еще они равнодушны к достаточно агрессивным видам спорта, таким, как бокс, борьба, карате и т.п.





Холерику нужен выплеск энергии, поэтому спорт для него важен, как разрядка, в качестве которой может выступить любой активный вид спорта: бег, **лёгкая атлетика**, **плавание**, стрельба из лука, художественная гимнастика, футбол, хоккей, баскетбол, большой теннис.



Если холерик участвует в соревнованиях, то он будет одним из самых активных и быстрых, захочет стать капитаном команды или **лидером** в ней, но, в то же время, он может не считаться с другими игроками команды, и проявлять такие отрицательные качества, как ярость и зависть.







**2. Сангвиник** – самый доброжелательный и спокойный, при этом, он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции: качества, незаменимые в спорте. Из сангвиников получаются отличные спортсмены, очень часто этот темперамент можно наблюдать у знаменитых чемпионов.

Сангвиники выдержаны, целеустремленны, обладают хорошей волей. Из видов спорта – они могут выбрать любой вид, такой как **фигурное катание**, но чаще всего им нравятся такие виды спорта, в которых можно наиболее ярко проявить свои личностные качества, например, где надо преодолеть препятствия: альпинизм, спуск на байдарках, бег с препятствиями, десятиборье, каратэ, израильская борьба крав-мага и т.п.

Сангвинуку подходят и командные игры, поскольку он хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками.

Из сангвиников получаются отличные шахматисты. Также сангвинуку интересны виды спорта, сопряженные с азартом и риском: **горный вид спорта**, дельтапланеризм, фехтование и т.п. Важно только, чтобы при этом, в сангвинике не проявлялась и обратная сторона: преобладание постоянного азарта над всем остальным, проявление определенного фанатизма.





**3. Флегматик** – более чем спокойный, можно даже сказать, немного медлительный. Ему интересны интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, нарды, бильярд, где надо просчитать на несколько шагов вперед, построить многоходовую комбинацию. Еще флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, сопряженные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, лыжи, поднятие штанги, **велосипедный марафон.**

Флегматика можно увидеть среди борцов восточных единоборств, где больше философии, чем собственно спорта. Также из флегматиков получаются хорошие тренеры, поскольку у них есть способности к преподавательской работе и им не надоедает объяснять одно и то же по много раз. В то же время, флегматик может проявлять упрямство.







**4. Меланхолик** – апатичный из всех темпераментов. Он редко занимается спортом, особенно активным. Хотя иногда любит посмотреть что-нибудь из энергичных видов спорта по телевизору, крупные Олимпиады и всемирные соревнования, **чемпионаты по спортивным танцам**, фигурное катание.

Из меланхоликов  
получаются отличные  
**яхтсмены**: один на один,  
или, по крайней мере,  
всего несколько человек,  
с морем. В меланхолике  
есть уравновешенность и  
трезвый расчет, поэтому  
он способен заниматься  
такими видами спорта,  
как: спортивная  
стрельба, метание диска  
или копья. Меланхолики  
хорошо ладят с  
животными, поэтому  
успешно занимаются  
**верховой ездой**.





Я, на примере своих  
одноклассников и себя,  
показала какие бывают виды  
темперамента в спорте.