

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д+з)	
		д	з
1.	✍ Підготуйте есе на тему «Вплив виду спорту (..... ..) на мій характер»	6	6
2	Провести аналіз міжнародних спортивних змагань у системі студентського спортивного руху	4	5
4	Проаналізувати виступи збірних команд України у Всесвітніх Універсіадах (літніх та зимових)	4	5
Усього		12	16

1. ✍ Підготуйте есе на тему «Вплив виду спорту (..... ..) на мій характер».

Спокійні, врівноважені люди отримують задоволення, займаючись спортом в спокійному темпі. Їм подобаються такі ж заняття, як і їх характер.

Часто їх вибором стають більярд, поїздки на велосипеді, туристичні походи, піші прогулянки на далекі відстані, бальні танці, шахи, скелелазіння ... Їм важливо отримувати задоволення від самого процесу занять спортом. Активні ж види спорту, де потрібно «вийти за власні рамки», типу футболу, баскетболу зазвичай не приносять їм задоволення.

На протигагу їм *активні і рішучі за своєю природою люди*, навпаки, не зможуть ефективно займатися спортом, який змушує їх на чомусь довго зосереджуватися. Зазвичай їм подобаються види спорту, де потрібні швидкість і швидкість реакції: спортивне плавання, футбол, баскетбол, біг на лижах або роликкових ковзанах.

Якщо людина легко відволікається від роботи, а потім швидко в неї включається, якщо він товариський з оточуючими, емоційний в суперечках, для нього кращими будуть ігрові види спорту або єдиноборства.

Якщо ж він усидливий, зосереджений в роботі і схильний до однорідної діяльності без постійного перемикання уваги, якщо здатний протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, йому підійдуть заняття тривалим бігом, лижним спортом, плаванням, велоспортом;

Якщо замкнутий, мовчазний, невпевнений у собі або надмірно чутливий до думки оточуючих, йому не варто займатися постійно в групах. Індивідуальні заняття відповідними видами спорту і системами фізичних вправ без відволікаючих чинників в цьому випадку допоможуть випробувати позитивні емоції, принесуть фізичне і моральне задоволення.

Як спорт змінює характер

Так, наприклад, заняття аква-аеробікою впливають на посилення гнучкості та жіночності. Дівчина, яка відчуває себе весь час ніяково, розкріпається, її рухи

знаходять плавність.

Для емоційних і вразливих людей показані заняття на силових тренажерах, які допомагають їм знайти витримку, терпіння і витривалість. Ці придбані якості характеру відображаються і в повсякденному житті людей, допомагаючи їм протистояти стресам і виробляти зміни у своєму особистому та діловому житті.

Малотовариським людям допоможуть розвинути комунікабельність групові заняття спортом. Нехай для початку це буде невелика за чисельністю спільнота, наприклад, група з йоги, аеробіки або туризм. Починати освоювати навички спілкування найкраще в команді чисельністю не більше 7 чоловік. Поступово людина освоїться і зможе з більшою легкістю вступати в контакти з іншими людьми.

Як вид спорту може вплинути на ваш характер.

Аеробіка - розвиває витривалість і гнучкість, знижує агресивність, дає вихід емоціям, але не робить людей більш товариськими.

Біг підтюпцем допомагає людині краще володіти собою, робить його більш дисциплінованим, зміцнює його силу волі.

Заняття *атлетичною гімнастикою* сприяє зростанню впевненості в собі. Але при надмірних тренуваннях у атлетів можуть розвинутися упертість, безсердечність, грубість, жорстокість.

Плавання - це спорт для тих, хто хоче знайти точку рівноваги між розумом і почуттям. Ковзання крізь товщу води робить людину більш чуйним по відношенню до себе і оточуючих, більш гнучким в реакціях на те, що відбувається, розвиває вміння володіти собою і вести впорядковане життя.

Велосипед сприяє виробленню людиною прямих, твердих життєвих поглядів і рішучості. Однак як єдине захоплення він може привести до застою в розвитку особистості.

Заняття *танцями* розвивають почуття впевненості в собі. Але якщо в заняттях багато педантизму і дисципліни, ви ризикуєте почати втрачати емоційність. Вільна імпровізація в танцях навпаки сприяють розвитку легкості та імпульсивності.

Теніс і бадмінтон вимагають внутрішньої дисципліни і гнучкості в думках і діях. Гра, як в одиночному, так і в парному розряді може дати людині гарний емоційний струс. Хто недостатньо енергійний або надто рассудочен в своїх діях, а то і зовсім втратив смак до гри як такої, тому можна порекомендувати теніс або бадмінтон як хорошу терапію. Так як в основі тенісу лежить геометрія і фізика, він сприяє розвитку аналітичних здібностей. Людина вчиться прогнозувати дії суперника і впливає на формування успішної особистості.

Йога - це те, що необхідно для гарячих голів. Відточені рухи і інтенсивна дихальна гімнастика допомагають краще володіти своїм тілом, духом, легше справлятися зі стресами. Однак, для тих, хто пасивно сприймає навколишню дійсність, хто схильний до поступок і пристосовництва, йога може лише посилити

зазначені тенденції, оскільки вона не стимулює бійцівські якості.

Східні бойові єдиноборства дисциплінують і пробуджують в нас добропорядні якості.

Як з'ясувалося, *футбол* може бути чудовою панацеєю від депресії. Це відноситься не тільки до футболу, а й до багатьох інших командних видів спорту, але їх популярність не така як у футболу. Приходячи на матч, людина легко може зняти стрес. Вчені довели, що гучний крик і задоволення свого самолюбства найкраще допомагає при депресії.

Якщо ж людина безпосередньо грає в футбол, у нього добре розвивається координація рухів, і він добре орієнтується у великих просторах. Також цей вид спорту вчить злагодженим командним діям.

Гірські лижі вимагають від спортсмена на крутих схилах імпульсивності і агресії, сили і самовладання. Тут можна задовольнити свою потребу в гострих відчуттях. Подолання постійно мінливих, несподіваних обставин, розвиває здібності, які можуть стати в нагоді і на крутих життєвих поворотах.

Шахи грають важливу роль в розвитку розуму особистості. Ця гра, в першу чергу, розвиває посидючість, терплячість і наполегливість. Крім цього, завдяки цій грі людина вчиться думати наперед і передбачати розвиток подій. Також шахи відмінно тренують пам'ять і впливають на швидкість прийняття рішень. Цю гру можна сміливо віднести до самих інтелектуальних ігор сучасності.

Есе (фр. досвід, проба, спроба, нарис) – це прозовий твір невеликого об'єму і вільної композиції.

Це виклад у вільній формі (як правило, короткий, в обсязі не більше однієї сторінки) думок з приводу цілей і сенсу кар'єри. Вільна форма дозволяє в повній мірі продемонструвати творчі здібності, нестандартність і гнучкість мислення, навички письмової комунікації і ефективної самопрезентації. У ньому здобувач розкриває свій погляд на кар'єру, описує причини і особливості вибору їм професії, характеризує образ майбутнього і розкриває власні стратегії досягнення кар'єрного успіху. Дивитись приклад на сайті <http://www.rdfo.ru/?menu=EssayEx1>

Наприклад: Лист А4

Індивідуальне завдання *студента* _____ групи _____

Есе на тему: « _____ »

Вступ

Структура і план есе.

Структура визначається такими вимогами:

- 1) думки автора з проблеми викладаються у формі коротких тез (Т);
- 2) думка повинна бути підкріплена доказами, тому за тезою слідують аргументи (А).

Висновки

- Текст статті друкується через 1 інтервал, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині, шрифт - не менше 14 кегль, російською або українською мовою (на сторінку форматом А4).
- Обсяг – від трьох до семи сторінок комп'ютерного тексту.

Деякі ознаки есе:

- наявність конкретної теми або питання. Твір, присвячений аналізу широкого кола проблем, за визначенням не може бути виконано в жанрі есе.
- есе виражає індивідуальні враження та міркування з конкретного приводу чи питання і явно не претендує на визначальну або вичерпне трактування предмета.
- як правило, есе передбачає нове, суб'єктивно забарвлене слово про що-небудь, такий твір може мати філософський, історико-біографічний, публіцистичний, літературно-критичний, науково-популярний або чисто белетристичний характер.
- в змісті есе оцінюються в першу чергу особистість автора – його світогляд, думки і почуття.

Структура і план есе.

Структура визначається такими вимогами:

- 1) думки автора з проблеми викладаються у формі коротких тез (Т);
- 2) думка повинна бути підкріплена доказами, тому за тезою слідує аргументи (А).

Аргументи – це факти, явища суспільного життя, події, життєві ситуації і життєвий досвід, наукові докази, посилання на думку вчених та ін. Кількість тез і аргументів залежить від теми, обраного плану, логіки розвитку думки: вступ; теза, аргументи; теза, аргументи; теза, аргументи; висновок.

При написанні есе важливо також враховувати наступні моменти:

- a. вступ і висновок повинні фокусувати увагу на проблемі (у вступі вона ставиться, наприкінці – резюмується точка зору автора);
- b. необхідно виділення абзаців, червоних рядків, встановлення логічного зв'язку абзаців: так досягається цілісність роботи;
- c. стиль викладу: емоційність, експресивність, художність. Фахівці вважають, що належний ефект забезпечують короткі, прості, різноманітні за інтонацією пропозиції.

Ознаки Есе.

1. Невеликий обсяг. Будь-яких жорстких меж не існує. Обсяг – від трьох до семи сторінок комп'ютерного тексту. Наприклад, в Гарвардській школі бізнесу часто пишуться есе всього на двох сторінках.

2. Конкретна тема і підкреслено суб'єктивна її трактування. Тема есе завжди конкретна. Вона не може містити багато тем чи ідей (думок), і відображає тільки один варіант, одну думку. І розвиває її. Це відповідь на одне питання.

3. Невимушеність розповіді. Автору такого твору важливо встановити довірливий стиль спілкування з читачем; щоб бути зрозумілим, він уникає навмисно ускладнених, неясних, надмірно суворих побудов. Дослідники відзначають, що гарне есе може написати тільки той, хто вільно володіє темою, бачить її з різних сторін і готовий пред'явити читачеві не вичерпний, але багатоаспектний погляд на

явище, що стало відправною точкою його роздумів.

4. Орієнтація на розмовну мову. У той же час необхідно уникати вживання сленгу, шаблонних фраз, скорочення слів, надто легковажного тону. Мова, що вживається при написанні, повинен сприйматися серйозно.

Важливо визначити (усвідомити) тему, бажаний обсяг і цілі кожного параграфа. Почніть з головної ідеї або яскравої фрази. Завдання – відразу захопити увагу читача (слухача). Тут часто застосовується порівняльна алегорія, коли несподіваний факт або подія зв'язуються з основною темою.

Правила написання есе.

Внутрішня структура може бути довільною. Оскільки це мала форма письмової роботи, то не потрібно обов'язкове повторення висновків в кінці, вони можуть бути включені в основний текст або в заголовок.

Аргументація може передувати формулюванню проблеми. Формулювання проблеми може збігатися з остаточним висновком. На відміну від реферату, який адресований будь-якому читачеві, тому починається з «Я хочу розповісти про ...», а закінчується «Я прийшов до наступних висновків ...», есе – це репліка, адресована підготовленому читачеві (слухачеві). Тобто людині, який в загальних рисах вже представляє, про що піде мова. Це дозволяє автору зосередитися на розкритті нового і не захаращувати виклад службовими деталями.

Основні помилки при написанні есе.

1. Погана перевірка. Перечитайте і переконайтеся в тому, що у написаному немає жодних двозначних виразів, невдалих оборотів. Приклади: – «Працювати у Вас, в чудовому місці, де багато архітектури в готичному стилі, буде для мене захоплюючою проблемою».

2. Виснажливі передмови, недостатня кількість деталей. Занадто часто цікаве есе програє в тому, що представляє собою перерахування тверджень без ілюстрації їх прикладами.

3. Багатослівність. Есе обмежені певною кількістю слів, тому вам необхідно розумно розпорядитися цим обсягом.

4. Довгі фрази. Найкраще, коли довгі фрази чергуються з короткими. Спробуйте прочитати есе вголос. Якщо відчуєте, що у вас перехоплює подих, розбийте параграф на більш дрібні абзаци. Коли ви закінчите писати, зробіть таку вправу. Дайте кожному абзацу букву: або S (short), або M (medium), або L (long). S – менше 10 слів, M – менше 20 слів, L – 20 і більше слів. Правильним є наступний або схожий порядок букв – M S M S. Неправильним є така послідовність: S S S M L L L.

5. Не перевантажуйте есе. При написанні відкиньте слова з енциклопедій. Неправильне вживання таких слів відволікає увагу читача, применшує значення вашого твору.

