

# Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации

Выполнила: Беляева  
Татьяна

Группа: 3Ф8

Современная спортивная тренировка, направлена на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека.

## Высшей нервной деятельности человека

Для типов высшей нервной деятельности характерны отдельные психологические и физиологические характеристики.

В настоящее время для психологических характеристик темперамента принимаются во внимание следующие основные свойства:

1. Сенситивность. Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека. Сюда относится наименьшая физическая сила раздражения, необходимая для возникновения ощущений; наименьшая степень удовлетворения потребности, вызывающая у человека радость или страдание.
2. Реактивность. Это свойство характеризуется силой, с которой люди эмоционально реагируют на внешнее или внутреннее воздействие. Наиболее яркие проявления реактивности – эмоциональность и впечатлительность.
3. Активность. Это свойство выражается степенью воздействия человека на внешний мир, его способностью преодолевать препятствия при достижении цели.
4. Соотношение реактивности и активности, т.е. от чего в большей степени зависит деятельность человека.
5. Тип реакции. Он определяется по скорости протекания различных психических реакций и процессов.
6. Пластичность – регидность. Об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним условиям.
7. Экстраверсия – интроверсия. При определении этого свойства учитывают от чего, преимущественно зависит реакция и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, или от образов, представлений

Особенности психо-невротизма спортсменов различной специализации  
Определение уровня психотизма и невротизма, которые характеризуют эмоциональную устойчивость человека, позволили выявить следующие особенности.

Среди легкоатлетов 87% обследуемых отнесены к группе со средним уровнем невротизма, 13 % - с низким. У спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, также большинство (76%) имеют средние значения по данной шкале и 24% опрошенных – низкий уровень невротизма.

Среди людей, занимающихся спортивными играми, встречаются случаи с высокой степенью эмоциональности. Так у них зарегистрировано 18% случаев с повышенной степенью невротизма. Такое же количество (18%) случаев с низким уровнем и 64 % (большинство) со средним .

Примечательно, что у спортсменов, специализирующихся прыжками в воду, уровень невротизма в большинстве случаев либо низкий (34%), либо высокий (44%). Наименьшее количество случаев (22%) отнесено к среднему уровню

**Спасибо за внимание!**