
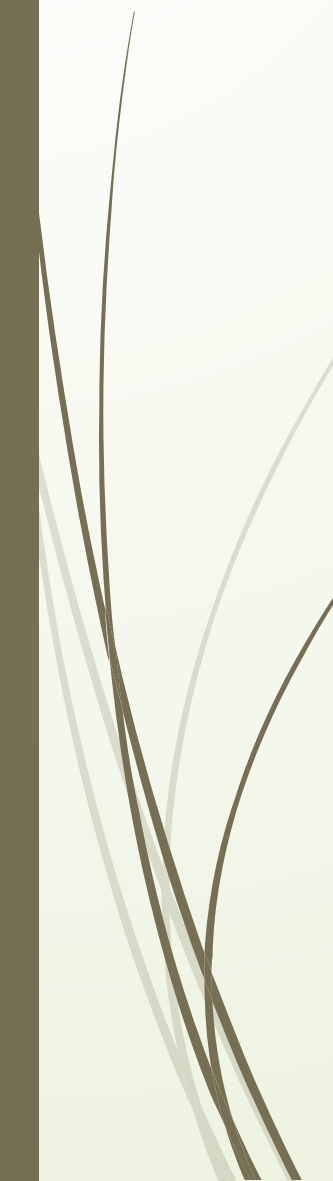



Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации

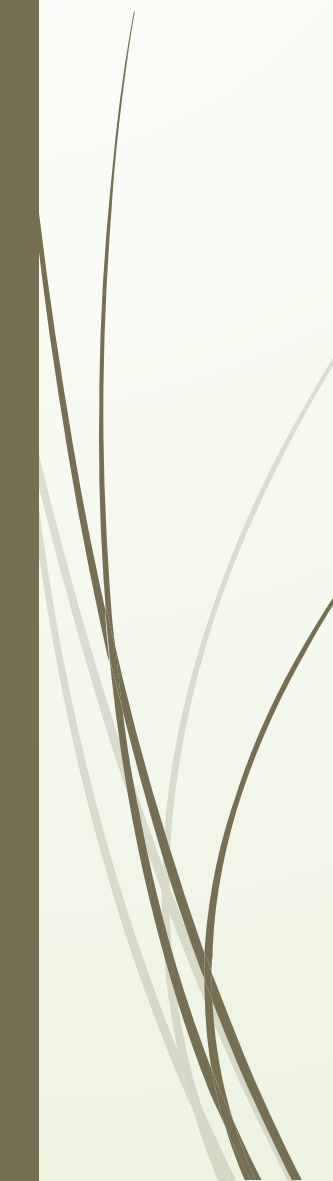

Презентацию выполнила
Ногина Полина 3Ф8



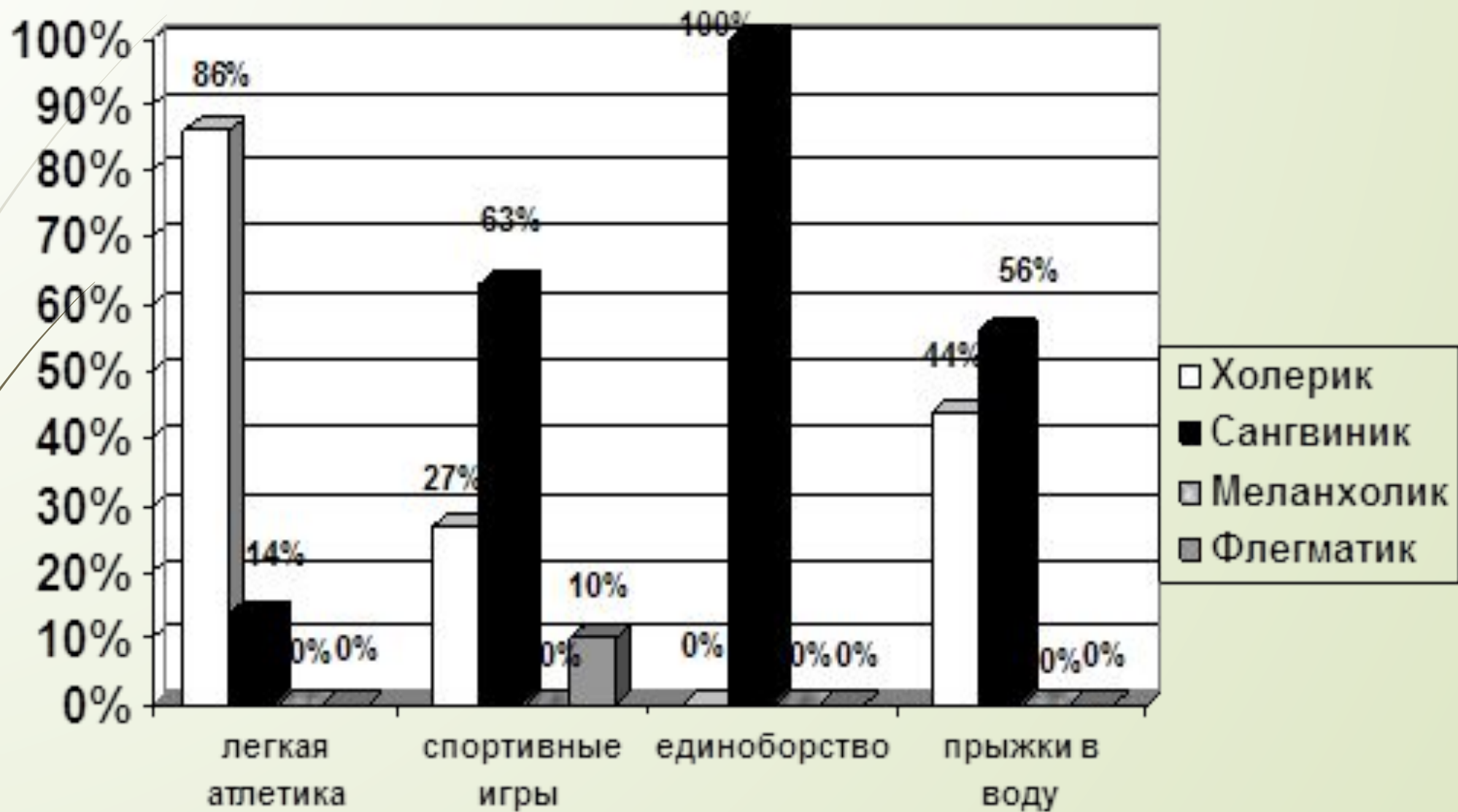
Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигам и снижению функционального состояния организма в целом. На фоне выраженных физиологических проявлений перетренированности, зачастую скрытыми, но очень важными являются психологические изменения, поскольку участие спортсменов в соревнованиях различного уровня требует, прежде всего, внутренней устойчивости человека




Нагрузки, которые могут явиться причиной определенных патологий и физиологических изменений в организме спортсмена, вынуждают его снизить объем тренировок или вообще уйти из спорта. Если эти изменения будут зафиксированы в стадии их возникновения, то ряд профилактических мер будут способствовать их возникновению. Для этого тренер и сам спортсмен должны помнить, что успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процесса обучения, воспитания, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности занимающихся, приспособляемых к индивидуальным свойствам нервной системы и темпераменту тренирующегося.



Тип высшей нервной деятельности характеризуется, прежде всего, врожденными и индивидуальными психическими свойствами, то есть данный феномен является генетически заложенным свойством организма. Но, наряду с этим, особенности и свойства того или иного данного от природы темперамента, могут претерпевать различные изменения в ходе индивидуальной жизнедеятельности человека, на которые оказывает влияние окружающая действительность, в данном случае занятия спортом. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных в современной науке. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако, большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.





Среди людей, занимающихся легкой атлетикой большинство (86%) холерики и 14% - сангвиники. Данные виды темпераментов относят к группе «сильных» типов. Возбудительные процессы, особенно у холериков, преобладают над тормозными; люди с данными типами ВНД эмоциональны, стремительны, подвижны. Но, у холериков, вследствие неуравновешенности нервных процессов, может наблюдаться быстрое истощение, раздражительность, несдержанность, вспыльчивость, что негативно может сказаться на спортивных результатах.

У спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, наибольшее количество испытуемых отнесены к группе сангвиников (63%), 27% - холериков и 10% - флегматиков. Все обследуемые люди, занимающиеся единоборствами, имеют особенности нервных процессов, характерные для сангвиников.

У прыгунов в воду 56% случаев зарегистрировано в группе сангвиников и 44 % - холериков.

Таким образом, практически во всех видах спорта наблюдается преобладание холерического и сангвинистического типов высшей нервной деятельности. Спортсмены с такими типологическими особенностями предпочитают высокоэмоциональные виды спорта. Такие лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому. При изучении новых двигательных действий легко схватывают основу изучаемого движения, могут легко выполнить его с первой попытки. Но у холериков и сангвиников есть и негативно сказывающиеся на спортивной деятельности особенности темпераментов. Холерик в спортивной деятельности неохотно выполняет длительную тренировочную нагрузку на силу и выносливость. Их соревновательные результаты нестабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке». Сангвиники не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники, они не достаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной деятельности, зато у спортсменов с такой типологической предрасположенностью, результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях выше, чем на тренировочных занятиях. Перед стартом такие спортсмены находятся в «боевой готовности».

Спасибо за внимание!

