

ИЗУЧЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

Выполнила студентка группы 3ф-8:
Завильская Елена

Актуальность проблемы.

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

Психолого-физиологические характеристики типов

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 – ригидность. 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

Что представляет основу темперамента?

Физиологическую основу темперамента составляет нейродинамика мозга, т.е. нейродинамическое соотношение коры и подкорки.

Нейродинамика мозга находится во внутреннем взаимодействии с системой гуморальных, эндокринных факторов. Не подлежит сомнению, что система желез внутренней секреции включается в число условий, влияющих на темперамент.

Типы нервной системы

1. Сильный, уравновешенный и подвижный – живой тип.
2. Сильный, уравновешенный и инертный – спокойный, медлительный тип.
3. Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением – возбудимый, безудержный тип.
4. Слабый тип.

Спасибо за внимание!