

Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации

Выполнила: Кашина Ксения,
студентка группы 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.



При адаптации спортсменов к физическим нагрузкам отмечают различные типы индивидуальных реакций вегетативных и соматических систем:

- ▶ с усиленной реакцией сердечно-сосудистой системы на нагрузку
- ▶ гипертонический тип
- ▶ с умеренной реакцией
- ▶ гипотонический тип
- ▶ с разной способностью нервной системы к тормозно-релаксационным реакциям.

Нервная система спортсменов

- ▶ Свойства нервной системы признаются в качестве лимитирующих факторов, особенно в ситуационных видах спорта. Их учет весьма важен при подборе игроков в командных видах спорта (волейбол, футбол и др.).
- ▶ Высококвалифицированные спортсмены в своем большинстве (около 80%) относятся к сильному типу нервной системы. Однако спортсмены, специализирующиеся в разных видах спорта, характеризуются значительными типологическими различиями. Так, например, среди высококвалифицированных волейболистов преобладающим типом ВНД являются сангвиники и практически отсутствуют флегматики, а среди велосипедистов-шоссейников, наоборот, основным типом ВИД являются флегматики и значительно меньше сангвиников.

- ▶ Различные типологические свойства нервной системы являются врожденными задатками, из которых при определенных условиях развиваются конкретные способности индивидуумов.
- ▶ Для максимального проявления своих способностей человек случайным образом или сознательно выбирает наиболее адекватные приемы и способы деятельности, а в спорте — стиль соревновательной деятельности, который обуславливает тактику ведения спортивной борьбы. Так, в спортивных единоборствах и спортивных играх различают атакующий (нападающий), контратакующий (защитный) и комбинированный стиль. Спортсмены с различным стилем имеют существенные различия по временным параметрам деятельности, эффективности решения тактических задач, психофизиологическим особенностям и по характеру взаимосвязанной активности в коре больших полушарий.

Практика спорта показывает, что выбор неадекватного для спортсмена стиля является лимитирующим фактором, не только замедляющим рост спортивного мастерства, но и не дающим возможности достичь наивысших результатов в избранном виде спорта