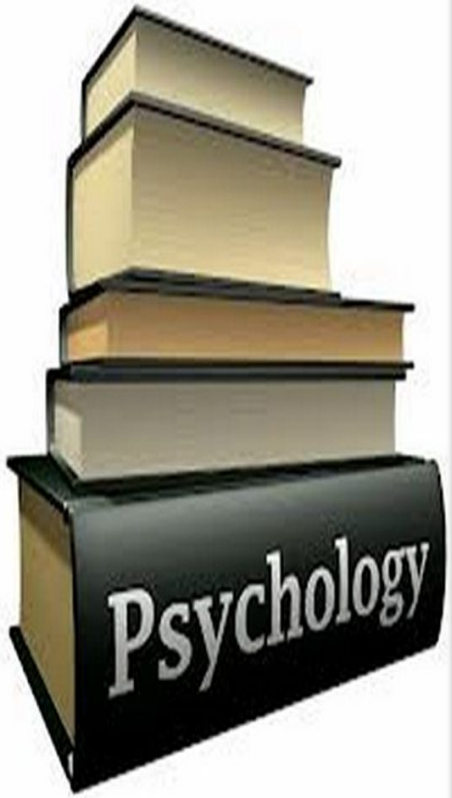


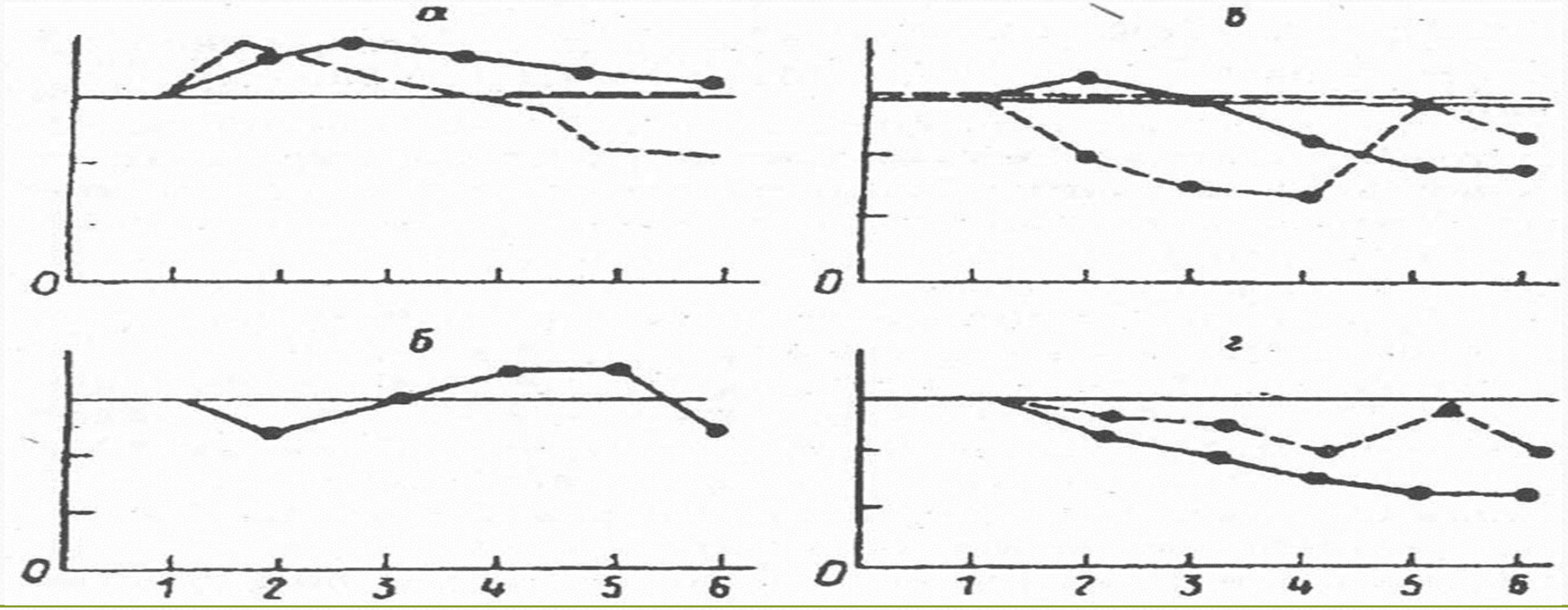
Способность к максимальной мобилизации индивидуально-биологических свойств

Способность к мобилизации индивидуально-биологических свойств личности

№	Интервал, с	Кол-во	Частота, Гц	К.утомл
1	0 - 5	43,5	8,69	0
2	5 - 10	37,5	7,51	0,14
3	10 - 15	37,3	7,39	0,14
4	15 - 20	35,8	7,16	0,18
5	20 - 25	35,6	7,05	0,18
6	25 – 30	25,9	5,14	0,4
	Среднее	222	7,43	

Способность к мобилизации индивидуально-биологических свойств личности

Методика экспресс-диагностики
свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина



Психологические основы индивидуальных особенностей личности

Типы высшей нервной деятельности:

- ***Слабый тип***. Представители слабого типа нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабыми являются процессы торможения и возбуждения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов.

- ***Сильный неуравновешенный тип***. Отличаясь сильной нервной системой, он характеризуется неуравновешенностью основных нервных процессов - преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

Психологические основы индивидуальных особенностей личности

Типы высшей нервной деятельности:

- ***Сильный уравновешенный подвижный тип***. Процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешенны, но быстрота, подвижность их, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей.

- ***Сильный уравновешенный инертный тип***. Сильные и уравновешенные нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудновозбудимы.

Способность к мобилизации индивидуально-биологических свойств личности

"Тип высшей нервной деятельности придает своеобразие поведению человека, определяет подвижность его психических процессов, но не определяет ни поведения, ни поступков человека» (Я. Стреляу. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982.- С.45.)

Способность к мобилизации индивидуально-биологических свойств личности

Темперамент –

индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые остаются постоянными на протяжении жизни и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Характеристика нервных процессов	Характеристика типов нервной системы			
	I	II	III	IV
Темперамент	**Сангвиник**	**Холерик**	**Флегматик**	**Меланхолик**
Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
Уравновешенность	Уравнове-шенный	Неуравнове-шенный	Уравнове-шенный	Неуравнове-шенный
Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный или инертный
Скорость реакций	Быстрая	Быстрая	Медленная	Медленная
Сила реакций	Умеренная	Чрезмерная	Сильная	Слабая

Тест «Формула темперамента» А. Белов

I. ***Если вы***:

1) неусидчивы, суетливы;
2) невыдержанны, вспыльчивы;
3) нетерпеливы;
4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
5) решительны и инициативны;
6) упрямы;
7) находчивы в споре;
8) работаете рывками;
9) склонны к риску;
10) незлопамятны;
11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
12) неуравновешенны и склонны к горячности;
13) агрессивный забияка;
14) нетерпимы к недостаткам;
15) обладаете выразительной мимикой;
16) способны быстро действовать и решать;
17) неустанно стремитесь к новому;
18) обладаете резкими, порывистыми движениями;
19) настойчивы в достижении поставленной цели;
20) склонны к резким сменам настроения

Тест «Формула темперамента» А. Белов

II. ***Если вы***:

1) веселы и жизнерадостны;
2) энергичны и деловиты;
3) часто не доводите начатое дело до конца;
4) склонны переоценивать себя;
5) способны быстро схватывать новое;
6) неустойчивы в интересах и склонностях;
7) легко переживаете неудачи и неприятности;
8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
14) выносливы и трудоспособны;
15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;
16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
17) обладаете всегда бодрым настроением;
18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях;
20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

Тест «Формула темперамента» А. Белов

III. ***Если вы:***

1) спокойны и хладнокровны;
2) последовательны и обстоятельны в делах;
3) осторожны и рассудительны;
4) умеете ждать;
5) молчаливы и не любите попусту болтать;
6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
7) сдержанны и терпеливы;
8) доводите начатое до конца;
9) не растрачиваете попусту сил;
10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
11) легко сдерживаете порывы;
12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
14) постоянны в своих отношениях и интересах;
15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;
16) ровны в отношениях со всеми;
17) любите аккуратность и порядок во всем;
18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
19) обладаете выдержкой;
20) несколько медлительны.

Тест «Формула темперамента» А. Белов

IV. ***Если вы:***

1) стеснительны и застенчивы;
2) теряетесь в новой обстановке;
3) затрудняетесь устанавливать контакты с незнакомыми людьми;
4} не верите в свои силы;
5) легко переносите одиночество;
6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
7) склонны уходить в себя;
8) быстро утомляетесь;
9) обладаете тихой речью;
10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
11) впечатлительны до слезливости;
12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
14) склонны к подозрительности, мнительности;
15) болезненно чувствительны и легко ранимы;
16) чрезмерно обидчивы;
17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
18) малоактивны и робки;
19) уступчивы, покорны;
20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.

Темперамент как показатель устойчивого комплекса свойств личности

Формула темперамента А. Белова:

$$\textbf{Фт} = Х(Ах/А \times 100\%) + С(Ас/А \times 100\%) + Ф(Аф/А \times 100\%) + М(Ам/А \times 100\%)$$

где Фт – формула темперамента;
Х – холерический темперамент;
С – сангвинический темперамент;
Ф – флегматический темперамент;
М – меланхолический темперамент;
А – общее число плюсов по всем типам;
Ах – число плюсов в «паспорте» холерика;
Ас – число плюсов в «паспорте» сангвиника;
Аф – число плюсов в «паспорте» флегматика;
Ам – число плюсов в «паспорте» меланхолика.

<table>
<tr><td colspan="4">Неустойчивый</td></tr>
<tr><td colspan="2">Раздражительный
Тревожный
Неподатливый
Впечатлительный
Пессимистический
Сдержанный
Необщительный</td><td colspan="2">Неспокойный
Агрессивный
Возбудимый
Изменчивый
Импульсивный
Оптимистический
Активный</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Интровертный</td><td>Меланхолический</td><td>Холерический</td><td rowspan="2">Экстравертный</td></tr>
<tr><td>Флегматический</td><td>Сангвинический</td></tr>
<tr><td colspan="2">Пассивный
Старательный
Вдумчивый
Миролюбивый
Направленный
Надежный
Размеренный
Спокойный</td><td colspan="2">Общительный
Открытый
Разговорчивый
Доступный
Живой
Беззаботный
Любящий удобства
Инициативный</td></tr>
<tr><td colspan="4">Устойчивый</td></tr>
</table>

Учёт природных наклонностей при выборе спортивной секции

- **Дети-сангвиники**:

  Особенности: легко переключаются с одного на другое.

  Направленность работы: приучать к терпению, чтобы у него проявлялась сила воли.

- **Малыши-холерики:**

  Особенности: быстро схватывают новую информацию, но тут же о ней забывают.

  Направленность работы: пытаться снижать скорость его движений, играть с ним в тихие и спокойные игры.

Учёт природных наклонностей при выборе спортивной секции

- **Дети-флегматики**:
  Особенности: новое усваивают медленно, зато надолго.
  Направленность работы: как можно больше общаться и учить выражать свои чувства, вовлекать в эмоциональные игры.

- **Малыши-меланхолики:**
  Особенности: быстро устают, информация усваивается ещё медленнее, чем у флегматиков.
  Направленность работы: общаться по душам как можно чаще (приказания или крики бесполезны).

Учёт природных наклонностей при выборе спортивной секции

- ***Сангвиники:*** процесс деятельности должен приносить удовольствие

  Направленность спортивной деятельности: аэробика, командные виды спорта, десятиборье, триатлон, бег с препятствиями, борьба, большой теннис, подвижные танцы.

- **Флегматики**: твердо идут к поставленной цели

  ***Направленность спортивной деятельности*:** беговые лыжи, биатлон, бег на длинные дистанции, поднятие штанги, интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, бильярд.

Учёт природных наклонностей при выборе спортивной секции

- **Холерики**: требуется постоянный стимул

  Направленность спортивной деятельности: игровые виды спорта, восточные единоборства, бокс, водные командные виды спорта, плавание и бег (короткие дистанции).

- **Меланхолики**: трезвый расчет и точность

  Направленность спортивной деятельности: спортивная стрельба, прыжки в высоту, метание копья, верховая езда, яхт-спорт, детализированные виды спорта: фигурное катание, художественная гимнастика.

Диагностика скорости реакции спортсмена

- ***Время ПЗМР*** позволяет диагностировать ***подвижность нервных процессов***: чем меньше время реакции, тем выше скорость реакции и тем более подвижной является нервная система.
- ***Время сенсомоторной реакции*** – механизм восприятия информации, ее обработки для соответствия профессиональным требованиям при возможном изменении уровня сложности задач и т.п.

Диагностика скорости реакции спортсмена

№	Название шкалы	Значение	Ед.изм.	Градация	Интерпретация	Норма
Статистические данные						
1	Среднее значение времени реакции	200,21	мс	промежуточный [200-230]	Средняя скорость сенсомоторной реакции (норма)	[200-230]
2	Среднеквадратичное отклонение	38,35	мс			
3	Медиана	187	мс			
4	Мода	165,51	мс			
5	Асимметричность	1,22				
6	Эксцесс	1,36				
7	Скорость сенсомоторных реакций (Интерпретация Лоскутовой)	200,21		(-inf-205]	высокий уровень нормы	(-inf-230]

Диагностика скорости реакции спортсмена

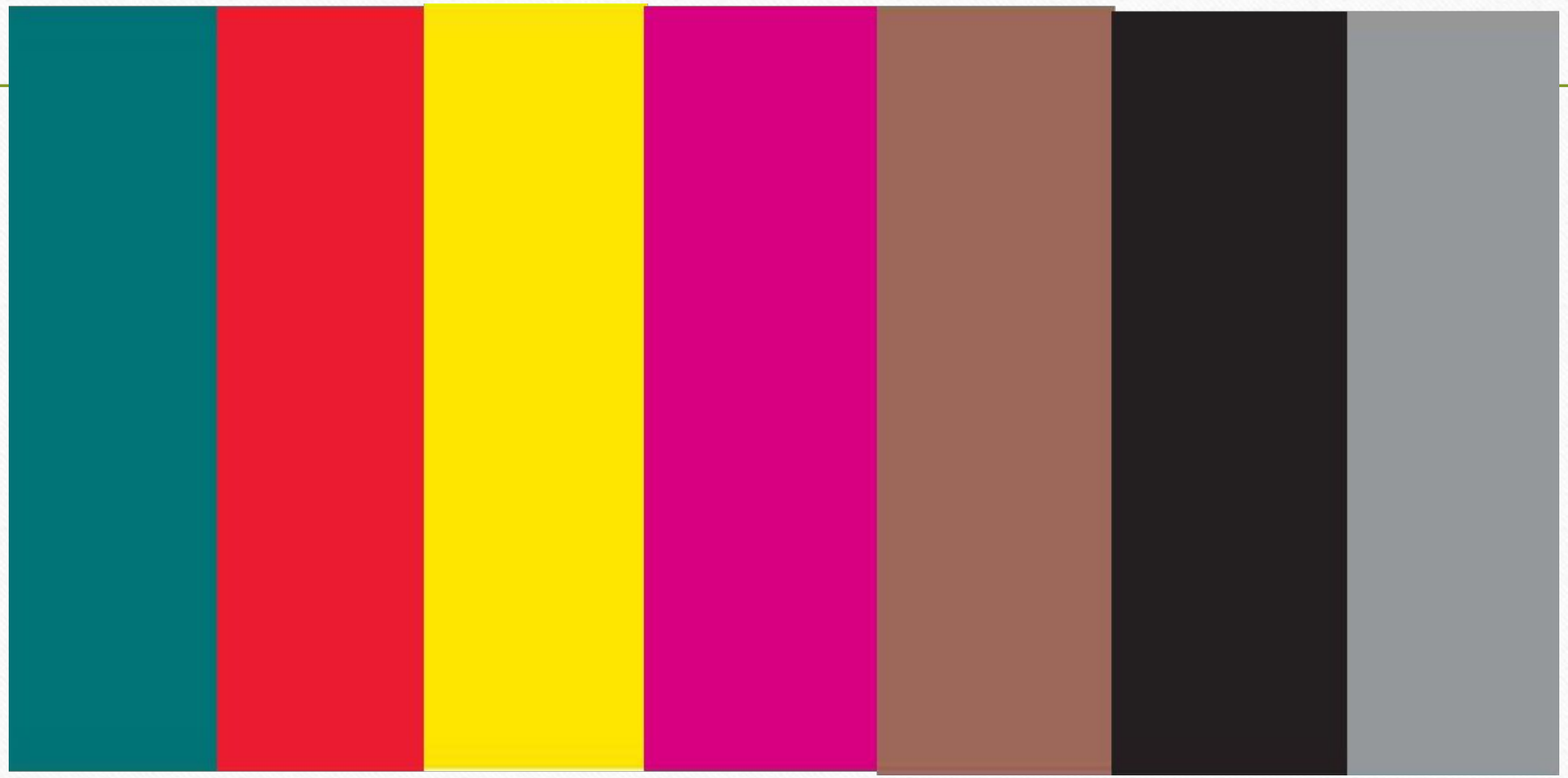
Ошибки и оценка точности выполнения						
8	Количество стимулов	30				
9	Общее число ошибок	8		Грубые нарушения	устойчивость внимания значительно снижена	
10	Число пропусков	1				
11	Число преждевременных нажатий	7				
12	Коэффициент точности Уиппла	0,78		Очень низкий (-inf-0,8)	Очень низкая точность	(0,88-inf)

"Тест Люшера"

- ***Цель***: диагностика ситуативного или долговременного психического состояния.

- По положению цветов в последовательности выборов можно судить соответственно о выраженности:
  - психического утомления (ПУ);
  - тревожности (ТР);
  - психического напряжения (ПН);
  - отклонения от аутогенной нормы (АУТ).

"Тест Люшера"



Индивидуальные особенности и мотивация: способы управления

- ***Мотивация*** **-**

это внутреннее побуждение к достижению цели

Индивидуальные особенности и мотивация: способы управления

- *Слишком высокая мотивация* повышает степень тревожности и уровень страха спортсмена перед выступлением.
- Требуется:

в видах спорта с необходимостью большой выносливости, быстроты реакции.

Мешает:

в видах спорта, где требуются четко координируемые движения

Индивидуальные особенности и мотивация: способы управления

- ***Мотивация достижения*** – это ориентация человека на стремление к успешному выполнению задания, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости за выполнение поставленной цели

Индивидуальные особенности и мотивация: способы управления

Принципы подкрепления:

- если выполнение чего-либо приводит к хорошим последствиям, ребенок старается повторить данное поведение для получения положительного результата.
- необходим индивидуальный подход к каждому из игроков. Нужно помнить: у ребенка может закрепиться отрицательное поведение, стереотипность.
- использовать подкрепляющие методы мотивации: вместо тренировки организовать соревновательную игру или отдых, совместный поход в кинотеатр, приглашение знаменитого спортсмена…

Рекомендуемая литература:

1. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. / Л.С. Выготский – СПб., 1999.
2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по спец. «Физ. Культура и спорт»/ Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов – 2-е изд., дораб. – М.: Академия, 2004. – 224с.
3. Дарвиш О.Б. Возрастная психология / О.Б. Дарвиш. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений. – М., 2001.
6. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 5-е изд., стереотип. — М., 2000.
7. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. / В. Ф. Сопов. – М: УрГУФК, 2010. – 120с.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ