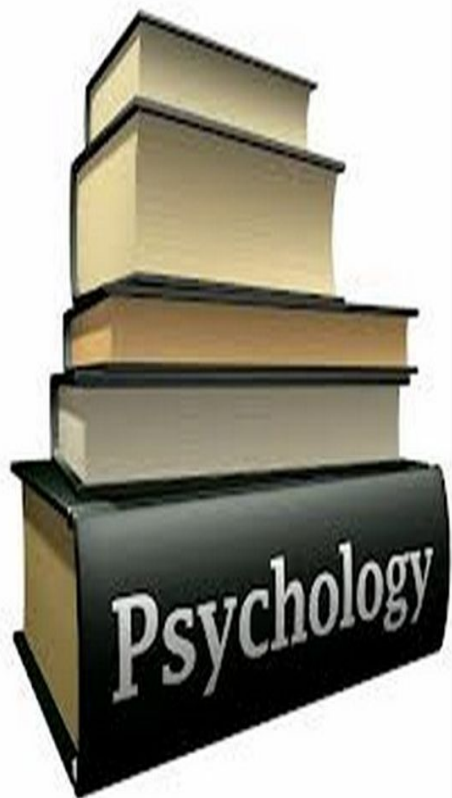


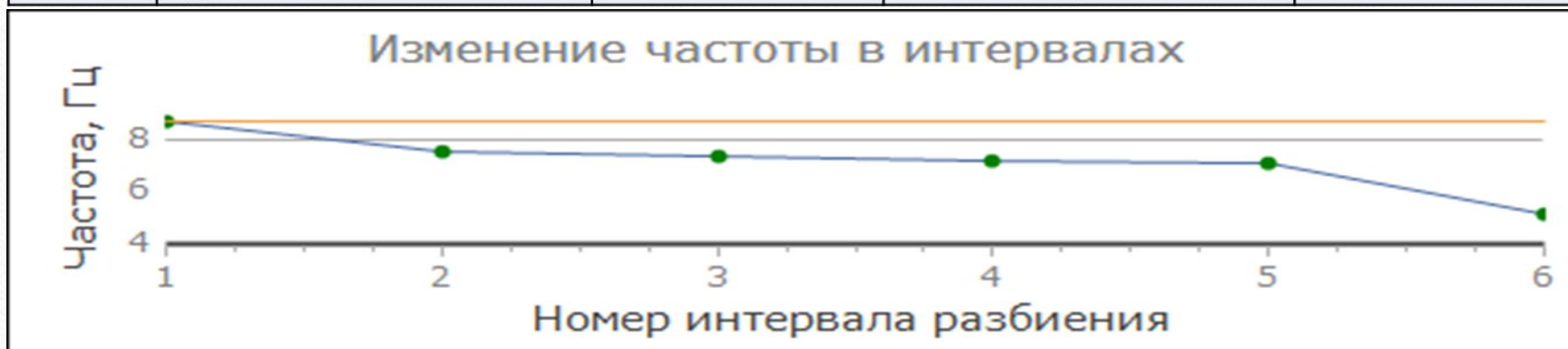


Способность к максимальной мобилизации индивидуально- биологических свойств



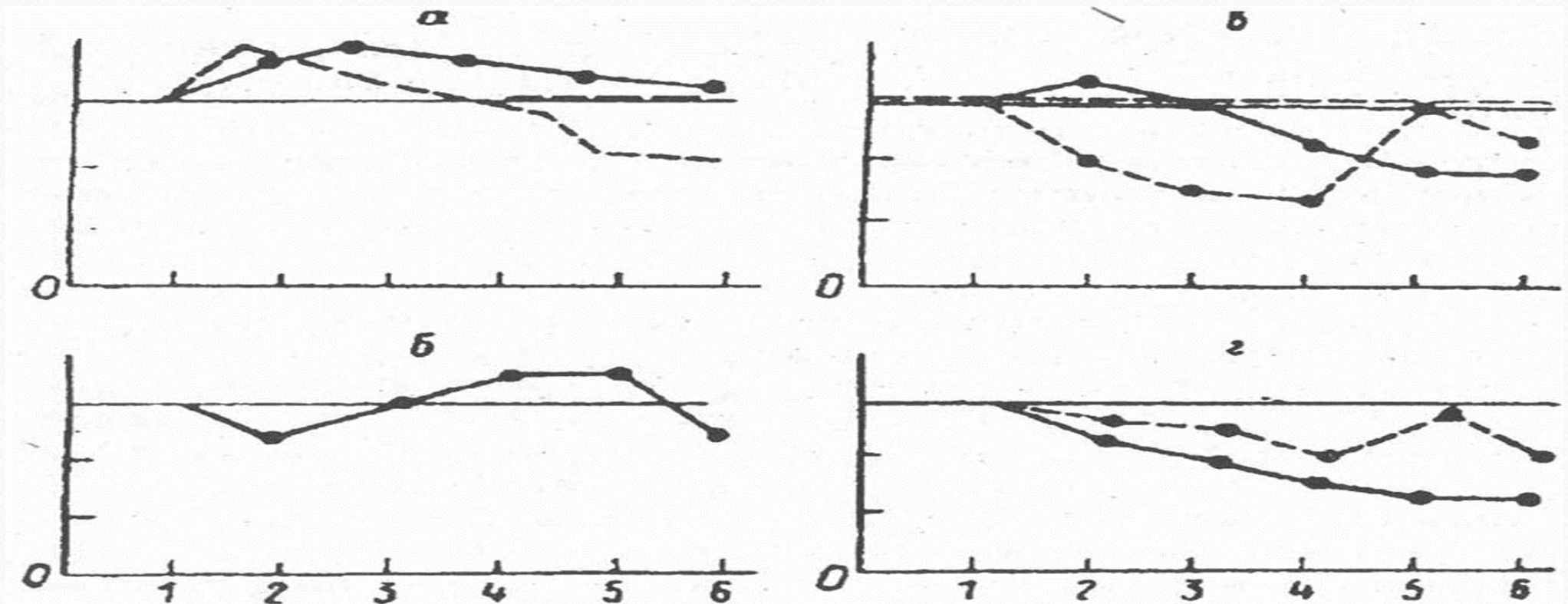
Способность к мобилизации индивидуально-биологических свойств личности

№	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 уравновешены, 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	Уравновешенный	Неуравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
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:

$$\Phi_T = X(A_x/A \times 100\%) + C(A_c/A \times 100\%) + \\ \Phi(A_\phi/A \times 100\%) + M(A_m/A \times 100\%)$$

где Φ_T – формула темперамента;

X – холерический темперамент;

C – сангвинический темперамент;

Ф – флегматический темперамент;

M – меланхолический темперамент;

A – общее число плюсов по всем типам;

A_x – число плюсов в «паспорте» холерика;

A_c – число плюсов в «паспорте» сангвиника;

A_ϕ – число плюсов в «паспорте» флегматика;

A_m – число плюсов в «паспорте» меланхолика.

Неустойчивый			
Раздражительный Тревожный Неподатливый Впечатлительный Пессимистический Сдержанный Необщительный		Неспокойный Агрессивный Возбудимый Изменчивый Импульсивный Оптимистический Активный	
Интровертный	Меланхолический	Холерический	Экстравертный
	Флегматический	Сангвинический	
Пассивный Старательный Вдумчивый Миротлюбивый Направленный Надежный Размеренный Спокойный		Общительный Открытый Разговорчивый Доступный Живой Беззаботный Любящий удобства Инициативный	
Устойчивый			

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]

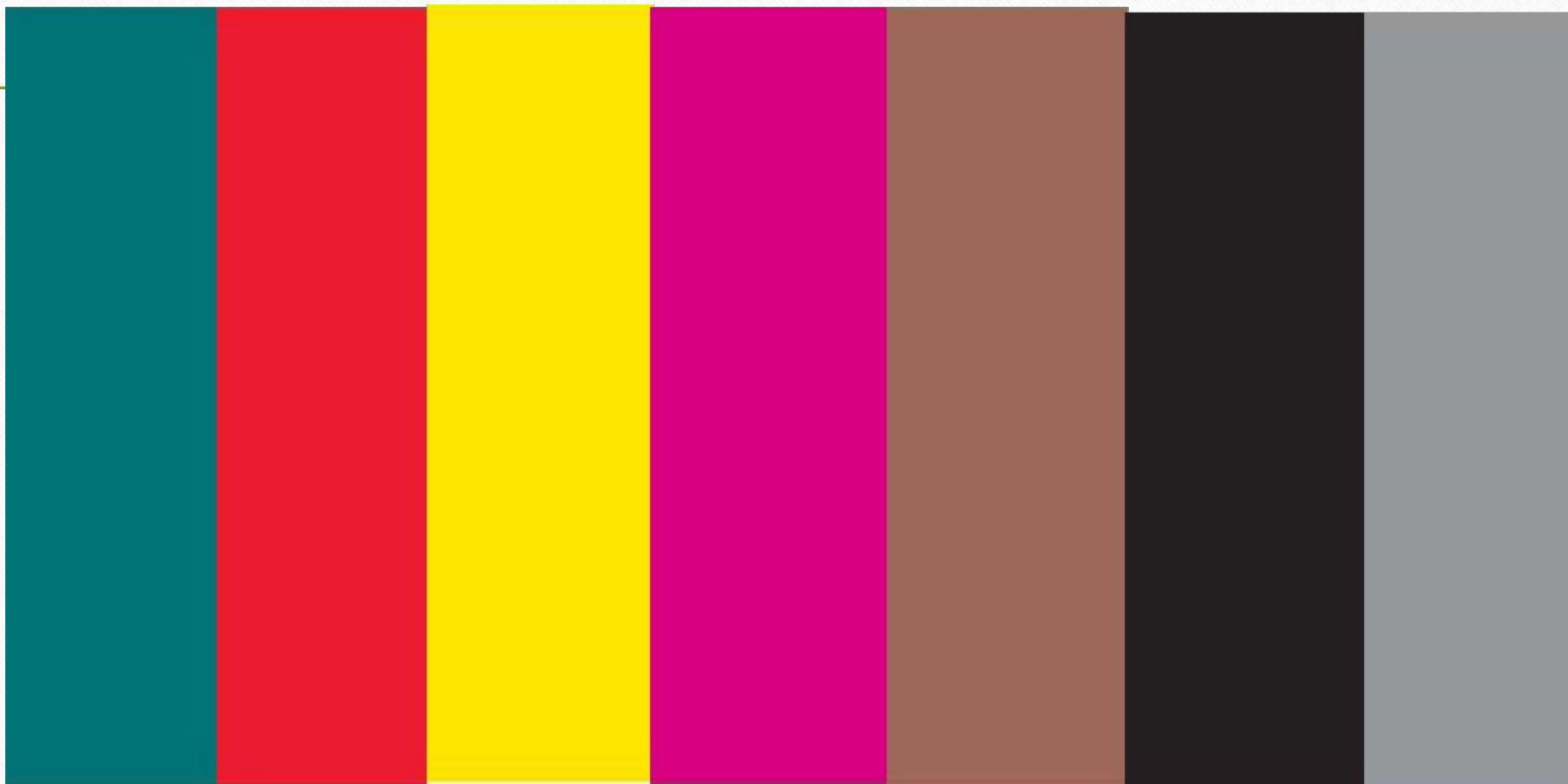
Диагностика скорости реакции спортсмена

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. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по спец. «Физ. Культура и спорт»/ Е.Н. Гогунев, 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**