**статьи по психологии спорта**

*составила (по литературным материалам) А. Чернова*

**Предрасположенность к конкретному виду спорта и типологические особенности человека.**

    Спортивная ориентация и отбор - один из актуальных вопросов спорта, в решении этого вопроса можно опираться на спортивную психологию.

    С появлением школ «олимпийского резерва», призванных готовить спортсменов высшей квалификации, в спортивной практике стал широко пропагандироваться спортивный отбор среди начинающих заниматься спортом. Однако, как правило, такой отбор заключается в случайном комплектовании групп, и по ходу тренировочного процесса проводится периодический отсев занимающихся из спортивной секции. Либо, потренировавшись некоторое время, ребёнок или его родители приходят к выводу, что это не тот вид деятельности. Очень редко отбор в секции проводится, учитывая морфологические, физиологические и психологические факторы. Редко акцент делается на типологические, врождённые особенности конкретного человека. А ведь благодаря этому ребёнка с самого начала его спортивной карьеры можно направить в тот вид спорта, который подойдёт ему по всем показателям, и в котором он будет успешен в дальнейшем.

    Предлагаем вам ознакомиться с разными типологическими особенностями, которые будут способствовать успешному выполнению той или иной спортивной деятельности. Проведя диагностику типологических особенностей ребёнка (свойств его нервной системы), можно давать рекомендации по направлению его в конкретный вид спорта.

    · В видах спорта, где быстродействие является одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены в большинстве случаев имеют слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Такое сочетание выявлено у лёгкоатлетов, рапиристов, акробатов, спринтеров-велосипедистов, у игроков в настольный теннис.

    · В видах спорта, требующих выносливости и устойчивости к монотонии, у большинства спортсменов имеются такие типологические особенности: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу.

    · В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, лёгкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах) преобладают спортсмены с уравновешенностью нервных процессов по «внешнему» балансу и инертностью нервных процессов, т.е. особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память.

    · В видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости (например, бег на 400 м.), большинство спортсменов имеют сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, т.е. типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению.

    · В игровых видах спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы выражена хуже. Общим является преобладание подвижности нервных процессов. Можно сказать, что в спортивных играх хорошо себя чувствуют спортсмены с любой типологией, всё зависит от того, на какое амплуа они попадают. Например, нападающие в футболе будут иметь типологический комплекс, присущий спринтерам. Полузащитники обладают типологией, связанной с проявлением выносливости, особенно скоростной.

    В заключение необходимо отметить, что не бывает плохих или хороших типологических особенностей. Всё зависит от того, насколько своевременно мы узнаем эти особенности у спортсмена, чтобы помочь ему выбрать наиболее подходящий вид спортивной деятельности.

*источник: Ильин Е.П., Киселёв Ю.Я., Сафонов В.К. Психология спорта. Современные направления в психологии. Ленинград,1989г.*

[*наверх*](http://psysport.narod.ru/docs/statyi/orient/index.html#top)