Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/402313

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание
Введение 3
Основная часть 6
I. Психологические аспекты предрасположенности к спорту 6
 Индивидуальные психологические характеристики, влияющие на выбор спорта 6
 Психологические особенности успешных спортсменов 6
II. Физиологические аспекты предрасположенности к спорту 8
 Физиологические особенности, определяющие уровень успеха в различных видах спорта 8
 Влияние генетики на физическую подготовленность для определенного вида спорта 10
III. Взаимосвязь психофизических характеристик и выбора вида спорта 11
 Как психологические особенности соотносятся с физиологическими характеристиками 11
 Роль среды и воспитания в формировании предрасположенности к спорту 12
IV. Примеры и исследования 13
 Успешные спортсмены: соответствие их психофизических характеристик и выбранного вида спорта 13
 Научные исследования, подтверждающие влияние психофизической предрасположенности на спортивные достижения 14
Заключение 15
Список литературы 17

Психологические аспекты предрасположенности к спорту
 Индивидуальные психологические характеристики, влияющие на выбор спорта
Индивидуальные психологические характеристики играют важную роль в формировании предрасположенности к занятию конкретным видом спорта. Мотивация является одним из ключевых факторов, определяющих выбор спорта. От чувства удовлетворения до стремления к достижению целей - мотивация может быть разной у разных людей. Например, уровень соревновательности может определять, предпочтет ли человек индивидуальные виды спорта или командные, где акцент делается на сотрудничестве [6].
Уровень стрессоустойчивости также играет решающую роль. Некоторые люди лучше справляются с давлением в соревновательных ситуациях, в то время как для других это может быть вызовом. Эмоциональная устойчивость и способность поддерживать концентрацию в стрессовых ситуациях могут определять успех в спорте.
Также, индивидуальная предрасположенность к определенным видам спорта может зависеть от личностных особенностей, таких как склонность к риску или предпочтение определенных тактик или стилей игры. Например, человек с высоким уровнем экстраверсии может предпочесть спорт, требующий более общения и социального взаимодействия, в то время как интроверт может предпочесть более индивидуальные виды спорта.
Способность к адаптации и учению также играет существенную роль. Некоторые виды спорта требуют быстрой адаптации к изменяющимся обстоятельствам и стратегиям, в то время как другие - требуют длительной практики и улучшения техники. Поэтому способность к обучению и быстрой адаптации также могут влиять на выбор и успех в конкретных видах спорта.
 Психологические особенности успешных спортсменов
Психологические особенности являются краеугольным камнем успеха для многих выдающихся спортсменов. Они не только определяют их выбор видов спорта, но и влияют на их способность достигать высоких результатов.
Одной из ключевых психологических особенностей успешных спортсменов является мотивация. Это чрезвычайно важный фактор, который поддерживает их во время тренировок, соревнований и периодов тяжелых испытаний. Высокая внутренняя мотивация позволяет спортсменам удерживать высокий уровень

приверженности своим целям и стремиться к постоянному совершенствованию [3].
Стрессоустойчивость также играет решающую роль. Успешные спортсмены обладают способностью эффективно управлять стрессом и давлением, возникающими во время соревнований или важных моментов, сохраняя при этом четкость мышления и способность принимать быстрые и правильные решения.
Они также обладают высокой концентрацией внимания, что позволяет им оставаться сконцентрированными на своих целях и выполнении задач даже в условиях высокой давки информации или стресса.
Помимо этого, спортсмены часто обладают уникальной способностью к быстрой адаптации к переменам и ситуациям. Это позволяет им быстро перестраиваться на новые тренировочные методики, изменения в конкурентной среде или стратегии соперника, что делает их более конкурентоспособными.
Наконец, высокий уровень самодисциплины и самоконтроля помогает им следовать тренировочным режимам и строгим графикам, что является важным аспектом для достижения постоянного роста и улучшения спортивных результатов.
Для примерного понимания типа личности и выявления уровня стрессоустойчивости, самодисциплины и самоконтроля, будущим спортсменам можно предложить такие психологические тесты как: «Тест Юнга» (определение типа личности), «Тест самооценки стрессоустойчивости Коухена, PSS-10», «Опросник волевого самоконтроля, ВСК» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана, «Шкала социального самоконтроля» М. Снайдера, а в части оценки уровня адаптации человека к различным условиям можно применить «Тест социально-психологической адаптации» К. Роджерса.

Список литературы

1. Малкин В. Р. Спорт – это психология / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева М. : Олимпия, 2015. 172 с.
2. Сравнение процедур тестирования пикового потребления кислорода, аэробного и анаэробного порогов у биатлонистов высокого класса / Е. Мякинченко, В. Кузмичев, Н. Джилкибаева, П. Мякинченко // Вестник спортивной науки. – 2017. – №2. – С. 41-45.
3. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. СПб. : Центр карьеры, 1999. 367 с.
4. Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / СанктПетербургский гос. ун-т. СПб., 1997. 18 с.
5. List of references 1. Malkin V. R. Sport – eto psikhologiya / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva M. : Olimpiya, 2015. 172 s.
6. 2. Stambulova N. B. Psikhologiya sportivnoy kar’ery / N. B. Stambulova. SPb. : Tsentr kar’ery, 1999. 367 s.
7. Khvatskaya E. E. Psikhologicheskaya pomoshch’ yunym sportsmenam na etape nachal’noy sportivnoy spetsializatsii : avtoreferat dis. ... kandidata psikhologicheskikh nauk: 19.00.07 / Sankt-Peterburgskiy gos. un-t. Sankt-Peterburg, 1997. 18 s.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/402313