

**ВЫБОР СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Омск – 2009

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Сибирская государственная
автомобильно-дорожная академия (СибАДИ)»

Кафедра «Физическое воспитание»

**ВЫБОР СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Методические указания
для студентов и преподавателей

Составители: Е.М. Ревенко, В.И. Уткин

Омск
СибАДИ
2009

УДК 37.037: 378: 796.071
ББК 75: 74.58: 88.4

Рецензент канд. пед. наук, доц. кафедры физического воспитания
Омского государственного технического университета Е.Г. Бабушкин

Работа одобрена научно-методическим советом в качестве методических указаний для студентов и преподавателей.

Выбор спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию: Методические указания для студентов и преподавателей / Сост.: Е.М. Ревенко, В.И. Уткин. – Омск: СибАДИ, 2009. – 31 с.

В методических указаниях раскрывается специфика спортивных специализаций. Обосновывается роль факторов индивидуальности в выборе студентами той или иной спортивной специализации.

Методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей по физическому воспитанию.

Табл. 2. Ил. 2. Библиогр.: 9 назв.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Особенности видов спорта	7
Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие выбор спортивной специализации	15
Заключение	26
Библиографический список	30

ВВЕДЕНИЕ

Одной из ключевых задач реализации физического воспитания в высшем учебном заведении является формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. По мнению Л.И. Лубышевой [5], большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность преподавателя ориентированы не на личность студента, а на внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами, что не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. В этом случае отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию носит поверхностно-формальный характер, а целью посещения занятий является сдача зачета или экзамена. Физическое воспитание на личностном уровне не принимается как ценность.

Полученный в ряде исследований экспериментальный материал дает основание утверждать, что обучаемый будет проявлять активность на занятиях в том случае, если выбранная деятельность будет отвечать его потребностям, интересам и индивидуально-психологическим особенностям. В работах Е.П. Ильина [3], В.А. Сальникова [7] показано, что развитие двигательных способностей в значительной степени зависит от соответствия планируемых параметров и характеристики нагрузки индивидуально-психологическим особенностям занимающихся.

По данным Л.И. Лубышевой [5], студенты активно ищут те виды двигательной активности, в которых они могут реализовать свой потенциал. Наилучшие условия для этого создаются при организации занятий по физическому воспитанию по принципу *спортивной направленности*, когда студентам предлагается выбрать спортивную специализацию на основе собственных предпочтений. Выбранная на основе индивидуальной предрасположенности спортивная специализация становится основным средством физического развития на протяжении всего периода обучения в вузе по дисциплине «Физическое воспитание».

Рабочая программа по физическому воспитанию включает теоретический и практический разделы. Последний в свою очередь включает *обязательный компонент*, в составе которого занятия по легкой атлетике, лыжам, профессионально-прикладной физической подго-

товке, а также методико-практические занятия. *Вариативный компонент* состоит из занятий по выбору определенной спортивной специализации. При этом вариативный компонент составляет более 40 % всего объема часов, отводимых на практические занятия. Отмеченное является одной из ключевых особенностей организации учебного процесса по физическому воспитанию в Сибирской государственной автомобильно-дорожной академии.

Студентам на первом курсе предоставляется возможность выбрать ту или иную спортивную специализацию, которая станет основным направлением приложения их сил на занятиях по физическому воспитанию. Кафедра располагает возможностью предложить студентам на академических занятиях следующие специализации: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, силовое троеборье, бодибилдинг, борьба (дзюдо, самбо), аэробика, а также занятия по общей физической подготовке. Дополнительно к этому на кафедре организована работа по 23 секциям: автоспорт, армрестлинг, бадминтон, баскетбол (мужской и женский), бодибилдинг, большой теннис, борьба дзюдо, борьба самбо, волейбол (мужской и женский), гиревой спорт, зимний полиатлон, каратэ, легкая атлетика, лыжный спорт, мотоспорт, настольный теннис, плавание, силовое троеборье, спортивная аэробика, фитнес, футбол.

Подобная организация учебного процесса представляется наиболее адекватной в рамках высшего образования, поскольку ориентирована на актуализацию потребности, устойчивого интереса к занятиям по физическому воспитанию. Известно, что активность личности во время занятий является ведущим фактором, определяющим успешность решения стоящих перед учебным процессом задач. Подразумевается, что выбор студентом спортивной специализации основан на его предпочтениях, что, как следствие, будет определять его активность и отношение к занятиям.

Вместе с тем нередки случаи, когда выбор студентами той или иной спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию не является обдуманым либо сделан с оглядкой на товарищей. В последующем в лучшем случае такие студенты зачастую вынуждены переходить в другие группы, в поисках занятий «по душе». В худшем случае (когда не испытывается удовлетворенность от занятий) у студентов формируется устойчивое безразличное или даже негативное отношение к физической культуре, а формальное посещение

занятий, без активного личностного участия нейтрализует все усилия педагога по физической подготовке таких студентов.

Настоящие методические указания преследуют **цель** обеспечить студентов научно обоснованными данными по целесообразному выбору вида спортивной специализации на основе учета индивидуальных предпосылок к формированию тех или иных двигательных способностей, что будет в наибольшей степени способствовать их личностному развитию.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Раскрыть особенности видов спорта, а также требования, предъявляемые той или иной спортивной специализацией к занимающимся.

2. Обозначить индивидуальные особенности человека, определяющие выбор спортивной специализации.

Наибольшую эффективность занятия по физическому воспитанию имеют в том случае, когда выбор спортивной специализации основывается на индивидуальных особенностях, предрасположенностях студентов к определенному виду спорта. В этом случае значительно легче и быстрее формируются и развиваются двигательные навыки и двигательные способности, реализуемые в том или ином виде спорта. Как следствие, студент легче справляется с поставленными перед ним образовательными задачами, получает удовлетворение от занятий. Все это в конечном итоге сказывается на формировании устойчивой потребности, интереса к занятиям по физическому воспитанию.

ОСОБЕННОСТИ ВИДОВ СПОРТА

Спортивная деятельность связана с необходимостью рациональной пространственно-временной организации движений, которая во многом определяется необходимостью эффективно использовать моторный потенциал человека для решения двигательных задач. Отмеченное требует совершенствования механизмов управления движениями, повышения функциональных возможностей мышечного аппарата и систем энергообеспечения его работы. Поскольку характер спортивной деятельности в различных видах спорта весьма разнообразен по режиму работы организма, Ю.В. Верхошанский [1] считает целесообразным искать критерии для классификации видов спорта в особенностях организации движений спортсмена и преимущественной роли тех или иных функциональных систем в обеспечении их рабочего эффекта.

В этой связи наиболее адекватно отражает специфику вида спорта реализуемая в нем двигательная деятельность. Классификацию движений в видах спорта дал В.С. Фарфель [9], выделивший две большие группы стереотипных (стандартных) и ситуационных (нестандартных) движений (рис. 1).

Стереотипные (стандартные) движения сводятся к точному воспроизведению заранее известной и строго заученной формы действий. Эти движения могут быть циклическими или ациклическими. Соответственно можно выделить две большие группы видов спорта – циклические и ациклические.

Первая группа – *циклические виды спорта* – характеризуется многократным (длительным) повторением стереотипных рабочих циклов движений, относительно просто организованных и не требующих предельных мышечных напряжений (бег, плавание, лыжные гонки и т.п.). В зависимости от мощности двигательная работа может обеспечиваться аэробным или анаэробным энергообеспечением. Чем длительнее и менее интенсивна мышечная работа, тем большую роль в ее обеспечении играют *аэробные процессы* (аэробная выносливость). Мышечный аппарат функционально специализируется в направлении более полной утилизации кислорода (бег, плавание, лыжные гонки на длинные дистанции). С уменьшением длительности и повышением мощности работы возрастает роль *анаэробных процессов* энергообеспечения (анаэробная выносливость). Мышечный аппарат приспосабливается к работе в условиях недостаточного снабжения кислородом (бег, плавание на короткие и средние дистанции).



Рис. 1. Классификация видов движений в спорте (по В.С. Фарфелю, 1975)

Вторая группа – *ациклические виды спорта* – характеризуется сложной организацией двигательного состава, высокой концентрацией рабочих усилий, проявляемых в деятельности однократно. Таким видам спорта присуща стабильная структура движений и определенная морфофункциональная специализация нервно-мышечного аппарата, выражающаяся в совершенствовании его способности к проявлению мощных взрывных усилий и повышению мощности анаэробного энергообеспечения. Ациклические виды спорта делятся на скоростно-силовые (прыжки, метания); собственно силовые (силовое троеборье, тяжелая атлетика); прицельные (стрельба).

Ситуационные (нестандартные) движения отличаются отсутствием стереотипности, где характер выполняемых действий зависит от сложившейся ситуации. Эти движения свойственны для видов спорта с переменной соревновательной ситуацией (спортивные игры и единоборства). Виды спорта, в которых преобладают нестандартные движения, объединяют в себе особенности организации двигательной деятельности и энергообеспечения, присущие двум рассмотренным выше группам спорта (циклическим и ациклическим). Например, в футболе движения смешанные – циклические движения (бег) сопровождаются регулярными ациклическими движениями (прыжки, удар ногой и головой по мячу). При этом в отмеченной группе видов спорта существенно варьирует мощность работы от умеренной до максимальной, в связи с чем для энергообеспечения двигательной деятельности значима как аэробная, так и анаэробная выносливость.

Для видов спорта, в которых преобладают нестандартные движения, характерна определенная биодинамическая структура технических приемов и вместе с тем ее широкая вариативность, вызываемая необходимостью гибкого приспособления к постоянно меняющейся ситуации. В связи с переменной интенсивностью соревновательной деятельности, а также чередованием высокой двигательной активности с паузами полного отдыха энергетическое обеспечение мышечной работы носит смешанный аэробно-анаэробный характер.

На основе приведенных данных Ю.В. Верхошанский [1] в самом общем виде выделяет ***три группы видов спорта***:

- *циклические*, в которых все фазы движений, существующие в одном цикле, повторяются и в других циклах в аналогичной последовательности. Основными двигательными качествами, проявляемыми в циклических видах спорта, являются быстрота и выносливость. В зависимости от мощности и продолжительности работы (короткие,

средние или длинные дистанции) доминирующим качеством может являться аэробная или анаэробная выносливость. К данной группе видов спорта относятся легкоатлетические бег и ходьба, плавание, лыжные гонки, велоспорт и т.п.;

- *ациклические*, преимущественная роль в которых принадлежит совершенствованию двигательного аппарата в направлении тонкой регуляции движений и способности к выполнению рабочих усилий большой мощности. В данных видах спорта движения однократные и имеют четко выраженные начало и конец. Ведущими являются скоростно-силовые качества, сила и координация. К этой группе относятся такие виды спорта, как легкоатлетические прыжки и метания, тяжелая атлетика, силовое троеборье и т.п.;

- *комбинированные* (комплексные), для которых характерна высокая вариативность двигательных действий в условиях компенсированного утомления и переменной интенсивности работы. Данная группа видов спорта предъявляет широкий круг требований к спортсменам, предполагая наличие высокоразвитых скоростно-силовых качеств, быстроты, аэробной и анаэробной выносливости, координации. К данной группе видов спорта можно отнести спортивные игры и единоборства.

Отдельного внимания заслуживают виды спорта, относящиеся к третьей группе – *комбинированные*, поскольку они предъявляют требования ко многим двигательным качествам человека. Вместе с тем даже у спортсменов высокого класса не встречается равно высокого уровня развития всех двигательных способностей. Как замечает В.А. Сальников [7], чаще спортсмен, обладая определенными высокоразвитыми двигательными способностями, имеет незначительный уровень проявления других способностей, также необходимых для успешного осуществления того или иного вида спортивной деятельности. Это во многом закономерное явление, поскольку слабые стороны – не что иное, как продолжение сильных сторон подготовленности спортсмена. Нередко «подтягивание» слаборазвитых двигательных способностей негативно сказывается на проявлениях ведущих качеств спортсмена. Этим объясняется то, что практически каждый спортсмен обладает свойственным только ему индивидуальным профилем выраженности способностей и личностных качеств.

Отмеченное отчасти обусловлено тем, что различные способности в качестве предпосылок развития имеют разные задатки. Так, для проявления быстроты задатком выступает слабая нервная система, а

для анаэробной выносливости и силовых способностей – сильная. Вследствие этого человек может иметь выраженные предпосылки к развитию одних двигательных способностей и низкую предрасположенность к развитию других.

В связи с тем, что единоборства и спортивные игры предъявляют человеку широкий круг требований, в этих видах встречаются спортсмены с различными проявлениями типологических свойств нервной системы, т.е. с задатками к развитию различных способностей. Поскольку успех в этих видах спорта зависит от ряда способностей, то здесь наиболее ярко проявляется *феномен компенсации*, когда одна низкоразвитая способность компенсируется другой высокоразвитой, от которой также зависит успех в том или ином виде деятельности. Отсюда эффективность в данных видах спорта во многом определяется тем, в каком амплуа или стиле деятельности будет проявлять свои способности человек. Например, в футболе спортсмен (в связи с низкоразвитыми скоростными способностями, скоростной выносливостью, ловкостью, но с выдающейся прыгучестью и феноменальной быстротой реакции), не способный играть в атаке, может достаточно эффективно проявить себя в качестве голкипера.

Пример можно привести также из единоборств. Высокой эффективностью деятельности может обладать боксер с сильной нервной системой, инертностью нервных процессов, боксирующий в атакующем стиле, поскольку эти типологические особенности благоприятствуют проявлению силовых способностей, смелости, склонности к риску, агрессивности, устойчивости линии поведения. Но не меньшую эффективность соревновательной деятельности может демонстрировать боксер со слабой нервной системой и высокой подвижностью нервных процессов, боксирующий в контратакующем стиле, за счет высокой скорости реагирования, хорошего «чувства дистанции», способности быстро менять тактический рисунок боя, чему во многом благоприятствуют его типологические особенности.

Несмотря на то, что спортивные игры и единоборства входят в одну группу видов спорта, требования к человеку значительно разнятся в зависимости от специализации. Так, одно из основных отличий между волейболом и баскетболом заключается в том, что в первом виде основным ациклическим движением является удар рукой по мячу, а во втором – бросок мяча в корзину. С этим связана более высокая скорость полета мяча в волейболе, обуславливающая, в свою очередь, необходимость иметь более высокую способность реагиро-

вать на движущийся объект. Определенные отличия между волейболом и баскетболом имеются и в особенностях перемещения по площадке.

Для футбола, в отличие от волейбола, особую важность имеют скоростные способности, скоростная выносливость.

Сложность управления движениями в игровых видах спорта зависит от двух факторов:

1) *количества участников* – чем больше игроков, тем сложнее управлять движениями, т.к. игрок должен быстро определить взаимное расположение членов своей команды и команды соперника на поле или площадке, предугадать действия партнеров и соперников, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии и, наконец, эффективно реализовать это действие;

2) *степени срочности решения задач*, зависящей от быстроты перемещения снаряда (мяча, шарика, шайбы, волана) и быстроты действий и перемещений игроков на площадке.

Учитывая вышеотмеченное, еще более отчетливы отличия между командными игровыми видами (волейболом, баскетболом, футболом) и индивидуальными (настольным и большим теннисом, бадминтоном). Очевидно, что скорость полета теннисного шарика ничуть не меньше скорости полета волейбольного мяча после атакующего удара, но в настольном теннисе меньше «рабочая зона», в пределах которой разворачивается игровая ситуация, соперник один (или двое, если игра парная), в связи с чем меньше вариантов развития игровой ситуации. Также в настольном теннисе менее значимы прыгучесть и прыжковая выносливость, чем в волейболе и баскетболе.

Тем не менее общим для всех игровых видов спорта являются: скорость мышечного сокращения (удар в волейболе, футболе, настольном теннисе и т.п.); точность движений (броски, удары); быстрота двигательных реакций (простая и сложная зрительно-моторные реакции, реакция на движущийся объект); быстрота принятия решения; быстрота перемещений по площадке (полю). Практически во всех игровых видах спорта энергообеспечение осуществляется за счет смешанных аэробно-анаэробных процессов, поскольку работа в спортивных играх характеризуется «рваным» ритмом, отрезки «взрывной», интенсивной работы сменяются работой большой и умеренной мощности.

Аналогичным образом при наличии определенных сходств различаются единоборства. В частности, борьба значительно отличается от бокса и каратэ. В борьбе соперники находятся в непосредственном тесном контакте, поэтому информация о действиях соперника поступает главным образом по каналам кожно-двигательных ощущений (проприорецепторов). Зрительная информация играет в борьбе значительно меньшую роль, нежели в боксе и каратэ. В последних видах роль зрительного анализатора (и, как следствие, быстроты простой и сложной зрительно-моторных реакций, реакций на движущийся объект) является главенствующей, поскольку соперники находятся друг от друга на некотором удалении и практически всю информацию о действиях соперника получают через зрительный анализатор. Также в связи с отмеченным в боксе и каратэ очень важно «чувство дистанции» – способность до мельчайшей точности оценивать расстояние до соперника, позволяющее при нанесении удара концентрировать максимальную скорость и силу удара строго в определенной точке, а также эффективно производить защитные действия.

В борьбе превалируют мышечные напряжения, связанные с преодолением массы тела соперника и его мышечных усилий, для чего борцу необходимо иметь высокий уровень развития силовых способностей. В то же время в момент проведения броска мышцы борца должны сокращаться со значительной быстротой, чему способствуют скоростно-силовые способности. Для боксера же самым важным является скорость сокращения мышц при производстве ударных действий, поскольку сила удара зависит от массы тела, вкладываемой в удар, а также скорости движения ударных звеньев тела.

Определенные отличия имеются в особенностях передвижений борцов, боксеров и каратистов в ходе поединка. Очевидно, что для последних наиболее значимы прыжковые действия, нежели для борцов.

Все же на фоне имеющихся отличий в рассматриваемых видах единоборств существуют определенные важные сходства. Главное: единоборства – это виды спорта, в которых спортсменам необходимо преодолевать активное сопротивление соперника. При этом единоборство чаще всего протекает по непредсказуемому сценарию, при жестком дефиците времени, преодолении болевых ощущений и опасности получения травмы.

В целом общие требования спортивных игр и единоборств к человеку заключаются в способности быстро реагировать на меняю-

щуюся ситуацию, быстро принимать при этом адекватное решение (ответное действие), а также в способности быстро переключаться с одной игровой или боевой ситуации на другую. В данных видах спорта соревновательная ситуация всегда является мало предсказуемой, высоковариативной, при том что спортсмену необходимо максимально быстро выбирать правильное решение (действие) и максимально быстро его производить.

Таким образом, каждый вид спортивной деятельности требует от человека проявления различных двигательных способностей. Однако, как отмечалось, в определенном виде спорта имеются ведущие способности, от которых в наибольшей степени зависит успех конкретной деятельности.

Скоростные качества (короткое время реакции, высокий максимальный темп) являются ведущими в спринтерских видах спорта (бег, плавание на короткие дистанции).

Аэробная выносливость (выносливость при работе большой и умеренной мощности от 5 – 10 минут до нескольких часов) определяет успешность деятельности в стайерских видах (бег, плавание, лыжные гонки на длинные дистанции).

Скоростная (анаэробная) выносливость (выносливость при работе максимальной и субмаксимальной мощности от нескольких секунд до 3 – 5 минут) является качеством, определяющим успех на средних дистанциях (бег, плавание).

Координированность – качество, наиболее значимое в технически сложных видах спорта (акробатика, художественная гимнастика, прыжки и метания в легкой атлетике, спортивные игры, единоборства).

Сила наиболее значима у тяжелоатлетов, в силовом троеборье, гиревом спорте, бодибилдинге.

Существует много видов спорта, в которых для выполнения движений важна не столько сила, сколько быстрота развития максимального усилия, т.е. *скоростно-силовые качества*. Последние значимы в игровых видах спорта (прыжки, метания, броски, удары по мячу и т.п.), в легкой атлетике (прыжки, метания), в единоборствах (ударные действия, броски).

Гибкость – качество, важное во многих видах спорта, поскольку косвенно влияет на проявление многих других качеств (координированности, быстроты, скоростно-силовых и др.). Но особая значимость этого качества в акробатике, художественной гимнастике, плавании.

Основываясь на вышеизложенном, можно выделить виды спортивных специализаций с точки зрения их доминирующего влияния на развитие того или иного двигательного качества. Вместе с тем успешность в тех или иных видах спорта, в которых наиболее выражено определенное двигательное качество, предполагает наличие у человека предрасположенности, задатков к развитию аналогичной двигательной способности.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Различные виды спорта предъявляют к человеку неодинаковые требования и предполагают проявление преимущественно аэробной или анаэробной выносливости, той или иной формы проявления быстроты, силовых или скоростно-силовых способностей, высокого уровня развития координационных способностей либо комплекса способностей. Вместе с тем люди различаются по имеющимся у них задаткам (предрасположенностям) к развитию тех или иных способностей. Более того, задатки, способствующие развитию одних способностей, могут быть нейтральными или даже препятствовать развитию других способностей. Например, для развития силовых способностей задатком выступает, в частности, сильная нервная система, а для развития быстроты – слабая нервная система. Отсюда легкость овладения тем или иным видом спортивной деятельности, успешность ее реализации существенно зависит от того, насколько выбранная человеком специализация соответствует его индивидуально-психологическим особенностям (типологическим особенностям свойств нервной системы, темперамента, характера, склонностям и интересам).

Б.М. Теплов [8], основываясь на многочисленном экспериментальном материале, показал, что доминирующая роль среди биологических факторов в определении признаков человеческой индивидуальности принадлежит центральной нервной системе. Отсюда наиболее значимую роль в адекватности выбора вида спорта играют именно *типологические особенности свойств нервной системы*, поскольку выступают биологической основой индивидуальных различий и являются задатками развития двигательных способностей.

К основным свойствам нервной системы относятся:

- *Сила нервной системы* по возбуждению отражает способность нервных клеток выдерживать длительно действующий раздражитель.

- *«Подвижность - инертность» нервных процессов* отражает скорость протекания нервных процессов. Большая скорость (подвижность) обеспечивает легкость перехода от состояния возбуждения к торможению, и наоборот, малая скорость (инертность) – трудность перехода от одного процесса к другому.

- *«Внешний» баланс* отражает соотношение между возбуждением и торможением на мотивационном и эмоциональном уровнях, связанное с реакциями на внешнюю ситуацию.

- *«Внутренний» баланс* отражает соотношение между возбуждением и торможением на уровне двигательных центров, связанных с произвольной регуляцией.

Б.М. Теплов утверждал, что основные свойства нервной системы не обуславливают никаких строго определенных форм поведения, но образуют «почву», на которой легче формируются одни формы поведения, другие – труднее. При этом автор подчеркивал, что типологические особенности не отражают степень совершенства нервной системы, а лишь определяют различные формы уравнивания организма с внешней средой. Поэтому успешность овладения и реализации человеком деятельности зависит от того, соответствует ли выбранная деятельность либо стиль ее выполнения его психофизиологическому статусу.

Необходимо учитывать, что одна и та же деятельность может осуществляться разными психологическими путями (в разных стилях – атакующем, контратакующем, комбинированном, защитном), в связи с чем в одном виде деятельности могут быть успешными лица с разными типологическими особенностями.

Вместе с тем не следует абсолютизировать роль стиля деятельности в успешности ее реализации. Стиль деятельности может привести к наиболее субъективно удобному и эффективному для конкретного человека в конкретных условиях способу осуществления деятельности. Будет ли эта эффективность достаточной для достижения успеха, зависит от уровней проявления совокупности способностей, волевых свойств личности, необходимых для реализации той или иной деятельности.

Впервые об этом высказался Е.П. Ильин [3], отмечая, что стиль деятельности может способствовать достижению разными путями одинаково высоких результатов только в тех случаях, когда прочие

факторы (прежде всего способности), влияющие на эффективность деятельности, окажутся у людей одинаковыми, либо деятельность не требует максимального проявления способностей человека.

Подтверждением вышесказанному являются данные, установленные Е.П. Ильиным и его учениками о выраженности типологических свойств нервной системы у представителей различных видов спорта (табл. 1). Достаточно ярко проявляется закономерность – у представителей того или иного вида спорта доминируют те типологические особенности, которые являются задатками развития как раз тех способностей, которые определяют успех именно в данной спортивной специализации.

Таблица 1

**Типологические особенности свойств нервной системы
у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся различными
видами спорта, % случаев (по Е.П. Ильину)**

Типологические особенности		Представители видов спорта				
		спринтеры 100 / 200м	«средне- ки» и стайеры	лыжники- гонщики	тяжло- атлеты	боксеры
Сила нервной системы	большая	15	21	23	15	31
	средняя	7	39	34	23	39
	малая	78	40	43	62	30
Подвижность возбуждения	высокая	54	25	59	39	65
	низкая	46	75	41	61	35
Подвижность торможения	высокая	59	25	59	34	53
	низкая	41	75	41	66	47
«Внешний» баланс	возбуждение	35	31	15	52	46
	уравновешенность	42	37	70	33	50
	торможение	23	32	15	15	4
«Внутренний» баланс	возбуждение	26	28	15	30	46
	уравновешенность	53	53	55	44	42
	торможение	21	19	30	26	12

Вместе с тем нередки случаи, когда в определенной специализации встречаются «несвойственные» типологические особенности (например, у спринтеров – сильная нервная система, не способствующая развитию быстроты). Объяснение этому следует искать в том, что на развитие способностей оказывает в конечном итоге влияние не одно какое-либо свойство нервной системы, а сочетание последних – типо-

логический комплекс. В частности, для проявления быстроты наиболее благоприятно следующее сочетание проявлений свойств нервной системы: слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Очень редко встречаются случаи, когда выраженность всех типологических свойств нервной системы благоприятно для развития определенной способности. Поэтому, даже имея сильную нервную систему, но при этом подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу, спортсмен может демонстрировать высокие показатели развития быстроты. В то же время, если у человека все типологические свойства, влияющие на определенную способность, выражены диаметрально противоположно от проявлений, способствующих ее развитию, то достижение высокого уровня развития этой способности весьма и весьма затруднительно. Например, если человек характеризуется ярко выраженными силой нервной системы, низкой подвижностью нервных процессов и преобладанием торможения по «внешнему» балансу, то достижение высокого уровня проявления быстроты для него будет достаточно сложным делом.

Таким образом, в видах спорта, где проявления *быстроты* выступают ведущим фактором, определяющим успешность деятельности (например, бег и плавание на короткие дистанции [спринтеры], игра в настольный теннис), у занимающихся чаще встречается слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Перечисленные типологические свойства нервной системы являются задатками развития быстроты, в связи с чем у лиц с данной типологией быстрота развивается легче и быстрее и в итоге имеет большее абсолютное выражение, чем у лиц с противоположными типологическими свойствами нервной системы.

В видах спорта, требующих *выносливости* и *устойчивости к однообразию тренировочных нагрузок* (например, бег на длинные дистанции, тяжелая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт и т.п.), у большинства занимающихся более выражены типологические особенности, способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу.

В видах спорта, требующих проявления *скоростной выносливости* (например, в беге на 400 и 800 м), большинство спортсменов

имеют сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу. Именно указанные типологические особенности содействуют проявлению способности к преодолению утомления и недостатка кислорода в крови.

В технически сложных видах спорта, требующих высокого уровня проявления *координационных способностей* (например, акробатика), преобладают лица с уравновешенностью по «внешнему» балансу и инертностью нервных процессов, т.е. с типологическими особенностями, обеспечивающими точность движений, хорошую двигательную память и память на движения.

В игровых видах спорта и единоборствах проявление каких-либо определенных типологических особенностей свойств нервной системы выражено хуже. Этому есть основание – в данных видах спорта спортсмену предъявляется широкий круг требований, ему необходимо обладать целым комплексом высокоразвитых способностей. Тем не менее в указанных видах спорта более остальных свойств выделяется высокая подвижность нервных процессов, что позволяет спортсменам быстро переключаться с одной ситуации на другую. В целом же в спортивных играх и единоборствах могут хорошо себя проявить занимающиеся с любой типологией. Все зависит от того, на какое амплуа они попадают, в каком стиле реализуют свою деятельность. Вполне понятно, что способности нападающего и связующего игроков в волейболе несколько различаются, что индивидуальные особенности защитника в футболе несколько отличаются от таковых нападающего и еще более значительно отличаются от индивидуальных особенностей вратаря.

В единоборствах лица с противоположными особенностями типологических свойств нервной системы могут добиваться высокой эффективности деятельности. В частности, в работе [6] показано, что боксеры с сильной нервной системой, инертностью нервных процессов, преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу наиболее эффективно действуют в атакующем стиле, а те, у кого выражена слабость нервной системы, высокая подвижность нервных процессов и преобладание торможения по «внешнему» балансу, – в контратакующем стиле.

Необходимо учитывать, что в качестве задатка развития определенной двигательной способности выступает не столько какое-либо отдельное типологическое свойство нервной системы, сколько типо-

логический комплекс (сочетание свойств нервной системы). И чем больше типологических свойств нервной системы благоприятствуют развитию способности, тем более выражены у человека предпосылки к ее развитию. Например, развитию быстроты способствуют слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. В этой связи, если у человека обнаруживается такой типологический комплекс, есть все основания предполагать, что при прочих равных условиях усердные занятия по развитию быстроты будут иметь больший успех, чем у человека, имеющего «неполный» комплекс типологических свойств, необходимый для развития данной способности.

Важной особенностью соответствия типологических свойств нервной системы требованиям деятельности является то, что в этом случае у человека чаще всего возникает неосознанная тяга (склонность) к этой деятельности, желание заниматься ею. Склонности «идут» впереди способностей, становясь одним из важных факторов их развития. Связано это с тем, что нередко у человека имеются склонности к тому виду деятельности, к которому у него имеются способности. Например, если у человека отмечается склонность к работе «взрывного» типа, то у него обнаруживаются и хорошо выраженные показатели скорости; если у него есть тяга к работе в спокойном темпе, то у него имеется устойчивость к монотонии и т.п. Такие совпадения обусловлены тем, что и склонности и способности имеют общий компонент – типологические особенности проявления свойств нервной системы. Именно склонность к тому или иному способу деятельности может указывать на скрытые, еще не проявленные способности человека.

На особенно глубокую, органическую внутреннюю связь между склонностями и способностями указывал Н.С. Лейтес, высказывая мысль, что «склонности – это стремления, способности – возможности, они имеют общие корни, между тем и другим – подлинная связь» [4, с. 48]. Позднее, на основе систематического изучения обозначенной проблемы, правомерность данного суждения обоснована Е.П. Ильиным [3]. Автор показал, что способности и склонности связаны между собой не прямо, а опосредованно, через типологические особенности.

В психологии под **склонностью** принято понимать положительное, внутренне мотивированное отношение к какому-либо занятию. Основу склонности составляет потребность человека в определенной

деятельности, когда *привлекательными* являются не только *достижимые результаты*, но и *сам процесс деятельности*. Привлекательность процесса деятельности (либо определенного способа ее осуществления) есть не что иное, как соответствие объективных требований деятельности индивидуальным особенностям человека и наиболее устойчивым из них – типологическим особенностям свойств нервной системы.

Отмеченное оказывает существенное влияние на мотивационную сферу личности. Вполне очевидно, что если деятельность доставляет человеку удовлетворение, то последнее подкрепляет и усиливает мотив к занятию данным видом деятельности. Все это не может не отражаться на эффективности овладения и реализации последней.

По мнению Е.П. Ильина [2], типологические особенности влияют не только на выбор вида деятельности, но и подкрепляют этот выбор, обуславливая в определенной степени лучшее проявление двигательных способностей. В целом же получается замкнутая цепь (рис. 2).

Типологические особенности обуславливают мотив выбора вида деятельности и двигательные способности в избранном виде деятельности. В свою очередь двигательные способности влияют на эффективность деятельности, которая влияет на мотив, подкрепляя его и создавая стойкий интерес к данному виду деятельности. При наличии же стойкого интереса эффективность деятельности возрастает еще больше.

В то же время необходимо знать, что часто на практике встречается проявление *псевдосклонности* – «склонности», продиктованной не индивидуальной предрасположенностью человека, а социальными факторами, например модой на какой-либо вид деятельности, когда во внимание принимается прежде всего ее престижность. Либо человек выбирает тот или иной вид деятельности «за компанию», идя по стопам товарищей или по «благовому» настоянию родителей. В подобных случаях может возникнуть резкое рассогласование между индивидуальностью человека и требованиями деятельности, что, вероятнее всего, повлечет неудовлетворенность и стремление отказаться от ее выполнения.

На выбор вида деятельности накладывают отпечаток и другие свойства индивидуальности, в частности темперамента и характера.



Рис. 2. Связь нейродинамических особенностей со способностями, склонностью и эффективностью деятельности (по Е.П. Ильину)

Так, к выполнению взрывной, кратковременной работы более подходят лица с преобладанием холерических черт темперамента, и напротив, спокойной, длительной и монотонной – лица с доминированием флегматических черт. Проведенное нами исследование показало, что среди студентов, выбравших по собственному желанию спортивной специализацией силовое троеборье, борьбу или баскетбол, имеются определенные различия в проявлении черт темперамента (табл. 2). В частности, холерические черты темперамента чаще свойственны лицам, выбравшим специализации баскетбола и борьбы, в то время как наименьший процент данных черт встречается у представителей силового троеборья. Этому есть определенные объяснения. Тренировочная и соревновательная деятельность борцов и баскетболистов проходит в «рваном» ритме, при необходимости осуществления относительно кратковременных, «взрывных» усилий. К тому же хорошая «переключаемость», «подвижность» холерика способ-

ствуует адаптации к быстроменяющимся условиям деятельности в борьбе и баскетболе.

Таблица 2

Проявление типа темперамента в зависимости от выбранной спортивной специализации, % случаев

Тип темперамента	Виды спорта		
	силовое троеборье	борьба	баскетбол
Холерики	30	45	48
Сангвиники	38	19	22
Флегматики	23	19	19
Меланхолики	9	17	11

Наибольшее число лиц с флегматическими чертами встречается среди представителей силового троеборья. Это можно объяснить тем, что тренировочная деятельность в данном виде спорта отличается существенной монотонностью, устойчивость к которой более выражена у лиц с преобладанием флегматических черт темперамента. По этой же причине в силовом троеборье чаще встречаются сангвиники, которые значительно более устойчивы к однообразной работе, чем холерики.

Студенты с преобладанием черт меланхолического типа чаще выбирают борьбу. По всей видимости, это связано с тем, что меланхолические черты темперамента выступают коррелятом слабой нервной системы. Последняя выступает задатком скоростных и скоростно-силовых способностей, являющихся залогом успеха в данной специализации, поскольку основные движения в борьбе носят «взрывной» характер, требуют максимальной скорости сокращения мышц при осуществлении бросков.

Лица, выбирающие игровые, командные виды спорта, чаще характеризуются высокой экстравертированностью, общительностью, в то время как представители индивидуальных видов (например, единоборств) чаще бывают более интровертированными, замкнутыми.

В видах спорта, в которых часто встречаются экстремальные ситуации (например, мотоспорт, слалом, альпинизм и т.п.), подбираются спортсмены с выраженной склонностью к риску, высокоразвитым самообладанием и смелостью. Для лиц с ярко выраженной артистичностью наиболее подходящими являются такие виды, как фигурное катание, художественная гимнастика и т.п.

Отмечая высокую значимость личностных особенностей в выборе спортивной специализации, считаем необходимым подчеркнуть, что именно типологические свойства нервной системы играют ведущую роль в склонности к определенному виду деятельности, поскольку являются «биологической основой индивидуальных различий», накладывая глубокий отпечаток на индивидуально-психологические особенности всех иерархических уровней интегральной индивидуальности. Имеющиеся в настоящее время научные данные подтверждают положение Б.М. Теплова о том, что типологические свойства нервной системы являются «почвой», на которой формируются индивидуальные различия в ходе онтогенеза. Выявлено существенное влияние типологических особенностей на проявление познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления), эмоциональных, волевых свойств личности, социально-психологических особенностей (социального статуса личности, лидерства), а также двигательных способностей.

Как показано Е.П. Ильиным [3], свойства нервной системы связаны с различными подструктурами личности: статусом, мотивами, направленностью, способностями, стилем деятельности, волевыми качествами, устойчивостью к неблагоприятным факторам и т.п. Связи с отмеченными компонентами структуры личности, по Е.П. Ильину, не являются разобщенными, а образуют систему с прямыми и обратными связями.

В некоторых видах спорта важное значение имеют морфологические особенности человека (телосложение, длина и пропорции тела). Эти особенности учитываются в баскетболе, волейболе, тяжелой атлетике и др. видах спорта. Но поскольку студенты на занятиях по физическому воспитанию не ориентированы на достижение высоких спортивных результатов, то и морфологические данные не могут жестко лимитировать соответствие той или иной спортивной специализации. В этом плане важнее именно психологическая предрасположенность, определенный психофизиологический и психологический склад личности, определяющий соответствие субъективных и объективных условий в том или ином виде спортивной деятельности.

В настоящее время накапливаются научные данные, свидетельствующие, что с ростом спортивного мастерства среди представителей определенной специализации индивидуальные особенности, благоприятные для этого вида деятельности, становятся более выраженными, т.е. профиль индивидуальных особенностей с повышением квалификации становится более «выпуклым». Это значит, что индивиду-

альность влияет не только на выбор вида деятельности, но и на динамику роста мастерства. Отмеченный факт связывают, с одной стороны, с динамикой свойств индивидуальности, которые изменяются под влиянием специфики деятельности (например, в баскетболе с ростом квалификации повышаются скоростно-силовые способности, способности к распределению внимания в игровой ситуации, интеллектуальные показатели и т.д.). С другой стороны, здесь очевидно и явление ухода из специализации лиц, чьи индивидуальные особенности неблагоприятны для развития необходимых способностей. Отчасти поэтому сравнение высококвалифицированных и низкоквалифицированных спортсменов в той или иной специализации показывает, что у первых необходимые способности выражены сильнее, чем у вторых. Отмеченное явление связано с действием двух указанных факторов – влияния деятельности на развитие способностей и уходом из секции тех, чьи индивидуальные особенности не способствуют развитию спортивного мастерства в конкретной специализации.

Необходимо заострить внимание на том, что речь идет о выборе спортивной специализации студентами именно для занятий по физическому воспитанию, а не для углубленных занятий спортом с целью достижения высокого спортивного результата. В последнем случае в обеспечение эффективности деятельности включается мощнейший фактор спортивной мотивации, который может в некоторых пределах нивелировать неблагоприятные индивидуальные особенности для той или иной спортивной специализации. Отчасти с этим может быть связано явление присутствия среди высококвалифицированных спортсменов той или иной специализации лиц, обладающих типологическими особенностями, не вполне благоприятными для развития необходимых способностей.

Если же речь идет о занятиях по физическому воспитанию, то фактор мотивации здесь значительно менее выражен, чем у профессиональных спортсменов. В этой связи успешность реализации деятельности будет в значительной степени определяться имеющимися у человека задатками к развитию необходимых способностей, в роли которых выступают типологические свойства нервной системы.

Таким образом, с полным основанием можно заключить, что для выбора студентами спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию ведущими индивидуальными особенностями выступают типологические особенности проявлений свойств нервной системы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время педагогическое сообщество приходит к отчетливому пониманию, что полноценное эффективное развитие человека невозможно в отрыве от какой-либо из его сторон – умственной, нравственной, двигательной, эстетической и др. Становится очевидным, что чрезмерная интеллектуализация среднего и высшего образования несет в себе необратимые пагубные последствия для человека в целом. Имеется в виду такая организация учебно-воспитательной работы, когда приоритет умственного развития¹ становится настолько высок, что вытесняет из образовательной среды другие не менее важные для всестороннего и гармоничного развития личности сферы, в частности, сферу развития двигательного потенциала человека – основы его здоровья и работоспособности.

Большое количество научных данных свидетельствует, что у человека нет таких процессов, свойств (умственных, нравственных, двигательных и т.д.), которые бы функционировали абсолютно автономно, обособленно от всех других. Изменения в одной сфере личности всегда так или иначе влекут изменения в других сферах.

Многочисленными исследованиями доказано, что грамотно организованный двигательный режим человека с учетом его возраста, пола, физического развития, подготовленности и, что немаловажно, интересов самым благоприятным образом сказывается не только на повышении двигательного потенциала, работоспособности и здоровья человека, но и на формировании личностных качеств (организованности, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, целеустремленности, решительности и мн.др.), на повышении умственной работоспособности, активности, повышении самооценки, самоуверенности. Последнее играет исключительную роль в раскрытии истинного потенциала человека, позволяет избавиться от скованности, робости и других качеств, нередко выступающих препятствиями в обнаружении человеком в самом себе самых высоких способностей и талантов.

Одним из ключевых факторов грамотной и эффективной организации двигательного режима человека является адекватный, соответствующий индивидуальной предрасположенности человека, вы-

¹ Мы не оспариваем важность и приоритет умственного развития в образовательных учреждениях. Речь идет о полном (или почти полном) игнорировании других сторон развития личности в ходе реализации учебно-воспитательного процесса.

бор спортивной специализации. В указанном случае физическое воспитание будет оказывать наиболее благоприятное влияние на все стороны развития личности. Положительный эффект любой деятельности определяется во многом тем, насколько увлечен ею человек, насколько он вкладывает в нее душу. Если занятия по физическому воспитанию стали для человека необходимостью, возникла устойчивая потребность в двигательной активности, в таком случае последняя будет способствовать развитию личности в целом, в частности, ее умственной, нравственной и эстетической составляющих.

Исходя из отмеченного, рационально построить процесс по физическому воспитанию человека можно только на основе субъект - субъектной парадигмы, когда занимающийся выступает *активным субъектом* учебно-воспитательного процесса. Для этого учащийся должен быть личностно вовлечен в учебную деятельность, что невозможно без учета потребностей и интересов занимающихся. Вот почему *предоставление студентам выбора спортивной специализации на основе собственных предпочтений – первый, но очень важный шаг в организации процесса по их физическому воспитанию.*

Занятия видом спорта, к которому у человека имеются задатки, будут способствовать более быстрому формированию и развитию двигательных навыков и способностей. Последнее, несомненно, повлияет на эмоциональную, мотивационную и др. сферы личности, поскольку в человеке все подструктуры личности и индивидуальности взаимосвязаны. Очевидно, что эффективное осуществление деятельности будет сопровождаться положительным эмоциональным фоном, удовлетворенностью. Это, в свою очередь, усилит мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, будет способствовать формированию устойчивого интереса к определенной спортивной специализации.

Итак, для того чтобы правильно выбрать «свою» спортивную специализацию, необходимо учитывать как субъективную, так и объективную² информацию.

К *субъективной информации* может быть отнесено устойчивое желание (часто оно бывает необъяснимым, неосознаваемым, отражающим склонность человека) заниматься определенным видом

² Под *объективной информацией* здесь мы понимаем не истину в последней инстанции, а информацию, полученную при тестировании человека по совокупности диагностических методик, на основании которой можно говорить о предрасположенности человека к той или иной специализации.

спортивной деятельности. В этом случае необходимо четко разграничивать стремление заниматься деятельностью, потому что она престижна, и стремление заниматься ею в связи с тем, что сам процесс ее выполнения для человека комфортен, приятен и приносит удовлетворенность.

Необходимо учитывать, что к моменту поступления в высшее учебное заведение, в школе каждый учащийся попробовал свои силы во многих спортивных специализациях, ознакомился (пусть даже в самых общих чертах) со спецификой видов спорта. Уже на этой основе часто процесс самоопределения в спортивной специализации для многих завершен. Но немало студентов, которые даже к юношескому возрасту не нашли своего «спортивного увлечения». Этому может быть много причин, раскрытие которых выходит за рамки настоящей работы.

В указанном случае необходимо прибегать к *объективной информации*, источником которой служат тесты, опросники и другой диагностический инструментарий. Важным моментом является то, что для правильного определения предрасположенности человека к той или иной деятельности необходимо применение широкого комплекса методик исследования индивидуальных особенностей. Ни одна методика, какой бы совершенной и валидной она не являлась, не может дать исчерпывающую информацию по рассматриваемому вопросу.

Основываясь на вышеизложенном материале, считаем целесообразным исследовать типологические особенности проявлений свойств нервной системы, свойства темперамента, личностные особенности и в определенных случаях особенности психических процессов (внимания, восприятия, мышления и др.).

Проявления индивидуальных особенностей, устанавливаемые в ходе психофизиологического и психологического исследований, необходимо соотносить с требованиями спортивных специализаций. Опираясь на научные данные о влиянии индивидуальных особенностей на предрасположенность к определенному виду спорта, необходимо ориентировать студента на выбор наиболее подходящей для него спортивной специализации. Подчеркнем, что выбор студент должен сделать сам. Задача преподавателя, осуществляющего исследование индивидуальных особенностей студентов в ходе диагностики, – оказать содействие, а предлагаемые варианты по выбору спортивной специализации должны носить рекомендательный характер.

Возможно также тестирование проявлений двигательных способностей. Но последнее не всегда может отражать действительное положение вещей, поскольку способности в большей степени раскрываются не в уровне проявлений, а в динамике прироста, тем более если речь идет о лицах, никогда не занимавшихся (а если и занимавшихся в рамках школьной программы по физическому воспитанию, то нередко без личностной заинтересованности, без увлеченности и старания) каким-либо видом спорта. То есть изначально низкий уровень проявления способности может являться следствием того, что человек в процессе взросления не был включен в тот или иной вид деятельности, способствующей ее развитию. Довольно часто имеют место случаи, когда при сравнительно низком уровне проявления способности у человека наблюдается более выраженный, чем у других занимающихся, темп ее прироста. В этой связи отсутствие высоко развитых способностей, необходимых в определенном виде спорта, еще не может однозначно указывать на непригодность человека к реализации этого вида деятельности.

Для выявления индивидуальных особенностей, обуславливающих предрасположенность к определенному виду спортивной специализации, студент может обратиться к преподавателям кафедры физического воспитания. Научный потенциал кафедры, оснащение диагностическим инструментарием дает возможность оказать содействие студентам в выявлении их предрасположенности к той или иной спортивной специализации.

Библиографический список

1. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология, ее место и роль в изучении личности спортсменов // Спортивная и возрастная психофизиология: Сб. науч. тр. / Под ред. Е.П. Ильина. – Л., 1974. – С. 5 – 24.
3. *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. *Лейтес Н.С.* Об изучении проблемы склонностей в русле идей Б.М. Теплова // Вопросы психологии. – 1976. – № 5. – С. 45 – 54.
5. *Лубышева Л.И.* Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 58 с.
6. *Ревенко Е.М.* Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2002. – 20 с.
7. *Сальников В.А.* Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 262 с.
8. *Теплов Б.М.* Труды по психофизиологии индивидуальных различий. – М.: Наука, 2004. – 444 с.
9. *Фарфель В.С.* Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

Учебное издание

ВЫБОР СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Методические указания
для студентов и преподавателей

Составители: Евгений Михайлович Ревенко,
Владислав Игоревич Уткин

Редактор И.Г. Кузнецова

Подписано к печати
Формат 60*90 1/16. Бумага писчая
Оперативный способ печати
Гарнитура Times New Roman
Усл. п.л. 2,0, уч.-изд. л. 1,4
Тираж 50 экз. Заказ №
Цена договорная

Издательство СибАДИ
644099, г. Омск, ул. П. Некрасова, 10
Отпечатано в подразделении ОП издательства СибАДИ
644099, г. Омск, ул. П. Некрасова, 10