

ББК 75.14.01я73  
К 492

Рецензенты:

*Кривошеиков С.Г.*, д-р мед. наук, проф.,  
зав. лабораторией функциональных резервов организма НИИ  
физиологии и фундаментальной медицины

*Рубанович В.Б.*, д-р мед. наук, проф., профессор кафедры  
спортивных дисциплин НГПУ

**Климов В.М.**

К 492 Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе: учебное пособие / В.М. Климов, Р.И. Айзман. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2020. – 102 с.

ISBN 978-5-7782-4187-9

В учебном пособии рассматриваются основные психофизиологические качества личности, оказывающие значительное влияние на образовательную деятельность студентов высших учебных заведений, и предложены методы психофизиологических исследований.

Показано положительное влияние физических нагрузок на когнитивную деятельность.

Дана краткая психофизиологическая характеристика различных видов физкультурно-спортивной деятельности для выбора студентами форм двигательной активности в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями и желанием развивать свои психофункциональные способности.

Предназначено для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей, а также для преподавателей физической культуры и тренеров.

**ББК 75.14.01я73**

ISBN 978-5-7782-4187-9

© Климов В.М., Айзман Р.И., 2020  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	6
<b>Глава 1. Психофизиологические характеристики личности и методы их оценки .....</b>	<b>9</b>
1.1. Внимание .....	10
1.1.1. Основные свойства внимания .....	13
1.1.2. Оценка концентрации внимания .....	14
1.2. Память .....	15
1.2.1. Механизмы формирования памяти .....	18
1.2.2. Определение краткосрочной механической памяти .....	21
1.2.3. Определение краткосрочной смысловой (словесно-логической) памяти .....	21
1.2.4. Определение краткосрочной образной памяти .....	22
1.3. Функциональная асимметрия мозга .....	22
Оценка функциональной асимметрии мозга .....	26
1.4. Типы высшей нервной деятельности .....	28
1.4.1. Изучение силы нервной системы .....	32
1.4.2. Определение скорости сенсомоторных реакций .....	32
1.4.3. РДО (реакция на движущийся объект) .....	34
1.5. Динамический стереотип .....	34
1.6. Темперамент .....	36
Определение типа темперамента личности (по Г. Айзенку) .....	39
1.7. Эмоции .....	43
Определение эмоциональности по В.В. Суворову .....	45

1.8. Мышление .....	47
Оценка скорости мышления .....	49
1.9. Воля.....	50
Опросник Н. Б. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств спортсмена».....	53
1.10. Умственная работоспособность.....	59
Определение умственной работоспособности по корректурной пробе с использованием буквенной таблицы В.Я. Анфимова.....	61
Контрольные вопросы .....	62
<b>Глава 2. Биоритмическая характеристика личности .....</b>	<b>63</b>
Оценка индивидуального характера суточной изменчивости уровня бодрствования (по методике Д. Хорна–О. Эстерберга в модификации А. А. Путилова, 1997).....	66
Контрольные вопросы .....	68
<b>Глава 3. Влияние физической активности на психофизиологические процессы мозговой деятельности.....</b>	<b>69</b>
Контрольные вопросы .....	74
<b>Глава 4. Значение психофизиологических процессов для выбора вида спортивной деятельности .....</b>	<b>75</b>
4.1. Классификация видов спорта.....	77
4.2. Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спортивной деятельности .....	78
4.2.1. Взаимное влияние развития физических качеств и нервно-психических процессов человека .....	78
4.2.2. Циклические виды спорта .....	83
4.2.2.1. Особенности легкой атлетики.....	84
4.2.2.2. Особенности лыжных гонок .....	85
4.2.2.3. Особенности плавания.....	85
4.2.3. Ациклические виды спорта .....	86
4.2.3.1. Особенности единоборств .....	88
4.2.3.2. Особенности баскетбола .....	89
4.2.3.3. Особенности волейбола.....	90
4.2.3.4. Особенности футбола .....	90

4.2.3.5. Особенности тенниса как спортивной игры .....	91
4.2.3.6. Особенности настольного тенниса .....	92
4.2.3.7. Особенности силовых видов спорта .....	92
4.2.3.8. Особенности аэробики .....	94
4.2.3.9. Нетрадиционные системы физических упражнений .....	95
4.3. Виды спорта и темперамент .....	96
Контрольные вопросы .....	97
Заключение .....	98
Библиографический список .....	99