



## Психология в спорте.dor\_БАК\_25-027-Б

- 1 Воля – это ...
- 2 Мотив — это ... (Укажите 2 варианта ответа)
- 3 Центральная закономерность развития мотивов — ... (Укажите 2 варианта ответа)
- 4 Физическая ... — уровень достигнутого развития физических качеств, формирования двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач
- 5 Физическое ... — это процесс становления, формирования, и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественно морфофункциональных свойств человеческого организма, основанных на них так называемых физических качеств и способностей
- 6 В структуре спортивной мотивации можно выделить значимые мотивы, в частности, ... (Укажите 2 варианта ответа)
- 7 К основным факторам, определяющим развитие личности, относят ... (Укажите 2 варианта ответа)
- 8 Целеустремленность — это ...
- 9 Способности – это ... (Укажите 2 варианта ответа)
- 10 Психодиагностика в спорте — это ...
- 11 Расположите уровни структуры психомоторных способностей спортсмена (по В. П. Озерову) в порядке иерархии от высшего V уровня к низшему – I уровню:
- 12 Установите соответствие между понятиями и их определениями:
- 13 Установите соответствие между понятиями и их определениями:





- 14) Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты». О каком виде тренировок идет речь в данном кейсе?
- 15) Задачи нравственного воспитания спортсмена состоят в том, чтобы ...
- 16) Задачи эстетического воспитания спортсмена состоят в том, чтобы ...
- 17) Задачи интеллектуального воспитания спортсмена состоят в том, чтобы ...
- 18) Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы ...
- 19) Целеустремленность — это ...
- 20) Настойчивость — это ...
- 21) Установите соответствие между компонентами структуры личности с их характеристиками:
- 22) Дисциплинированность — это ...
- 23) Фамилия канадского ученого, основоположника учения о стрессе, — ...
- 24) Различают три формы соревновательного стресса: предстартовая ..., стартовая апатия, боевая готовность
- 25) Расположите отрицательные характерологические особенности поведения тренеров по типологии Л. Персиваля: «крикун», «герой», «бормотун», «белая трость» в порядке перечисления типов в задании:





- 26) Прочитайте отрывок «Люди очень разные. Майоров — вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов — молчаливый, замкнутый. Оба могли быть лидерами в любой ситуации, ревностно относились к успехам друг друга и часто ссорились. И все равно иначе, чем дружескими их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле, и казались связанными невидимой нитью... Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Майоров и Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке. Потому что здесь все житейское оказывалось для них незначительным и второстепенным». О преодолении, каких взаимоотношений между Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь?
- 27) Физическая подготовка — это ...
- 28) Качество, неразрывно связанное с выполнением специфических двигательных действий и технической подготовкой на уровне «большого» спорта, — это ...
- 29) Физическое качество, совершенствование которого происходит в процессе упражнений, вызывающих утомление и усталость, — это ...
- 30) ... ощущения помогают спортсмену создавать представления о движении и корректировать его выполнение
- 31) ... ощущения помогают спортсмену сохранять равновесие и координировать движения, предотвращая падения
- 32) ... ощущения важны для спортсмена, особенно в тех видах спорта, где требуется взаимодействие с различными снарядами и управление движениями
- 33) Говоря о свойствах специализированного восприятия в спорте, можно утверждать, что ... (Укажите 3 варианта ответа)
- 34) ... — это накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий
- 35) ... навыка проявляется, когда одни двигательные навыки могут оказывать влияние на усвоение других навыков
- 36) Убеждение, которое может помочь спортсмену достичь высоких результатов, — «...»





- 37) Расположите последовательно стадии формирования двигательных навыков:
- 38) Установите соответствие между элементами готовности спортсмена к соревнованиям (по А. Ц. Пуни) и их характеристиками выражения:
- 39) В команде клуба «Сила» в ходе игры было выявлено следующее: в ходе поединка с командой «Молния» игрок Сидоров выполнил подачу игроку Кириллову, который находился ближе к воротам соперника. Несмотря на то, что на тренировках Кириллов показывал очень хорошие результаты, он не сумел принять подачу и пропустил ее. В итоге в игре победила команда соперника из клуба «Молния». Когда у тренера команды «Сила» спросили причину, он ответил, что возможно сыграло волнение спортсмена или его неважное самочувствие. Но по мнению спортивного психолога у Кириллова была проявлена другая психологическая закономерность. Какая психологическая закономерность повлияла на спортсмена по мнению психолога?
- 40) К основным характеристикам спортивной команды относят ... (укажите 3 варианта ответа)
- 41) Неформальная структура спортивных коллективов создается на основе ... (укажите 3 варианта ответа)
- 42) Обучаемость и способность к воспитанию зависит от ... спортсмена
- 43) Наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений, — это ...
- 44) К факторам, обуславливающим межличностные контакты в спортивной деятельности, относят ...
- 45) Реакция — это одно из проявлений ...
- 46) Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным ... усилием
- 47) ... — наличие прочных взаимосвязей между членами коллектива, проявление чувства «Мы»
- 48) Психологический ... в спорте — это более или менее стабильное преобладающее настроение в коллективе, которое влияет на взаимодействие между спортсменами и тренерами, а также на общую атмосферу в команде





- 49) Установите соответствие между методами организации тренировочного процесса и их описаниями:
- 50) Располагаются этапы многолетней спортивной подготовки в хронологической последовательности
- 51) Александр постоянно ходит на тренировку без желания, так как его заставляют родители. Последние два соревнования ребенок проиграл. Когда родители спрашивают о причинах, Саша отказывается говорить. Назовите с какой сферой психологической подготовки связана данная ситуация? Как в данной ситуации должен поступить тренер?
- 52) В спортивной карьере выделяют семь кризисов-переходов, в частности, кризис ... связан с адаптацией к специфическим условиям и требованиям профессионального спорта и недостатком нужных знаний
- 53) В спортивной карьере выделяют семь кризисов-переходов, в частности, кризис ... наступает после длительного периода успешных выступлений, когда спортсмен сталкивается с неудачами и плохими результатами, что вызывает у него стресс, сомнения и потерю мотивации
- 54) У спортсмена ... ощущения служат источником дополнительной информации о параметрах движения, играют важную контролируемую и информационную роль в ритмической организации движений
- 55) Тактика – это ...
- 56) Данные исследований показывают, что спортсмены высокого класса, занимающиеся видами спорта, где есть непосредственный физический контакт, ...
- 57) ... сила — это отношение абсолютной силы к массе собственного тела
- 58) ... — это частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения
- 59) ... — это количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту
- 60) ... силы — величина действия силы тяги мышц на звенья тела за определенный промежуток времени
- 61) Понятие «...» наиболее точно описывает состояние оптимального возбуждения, способствующего наилучшей спортивной производительности





- 62) Установите соответствие между кризисами-переходами в спортивной карьере и их характеристиками:
- 63) Установите последовательность основных этапов спортивной карьеры, по периодизации Б. Г. Ананьева:
- 64) В спортивной карьере выделяют семь кризисов-переходов. Статистика свидетельствует о проблемах социальной адаптации спортсменов на этапе данного кризиса. Около трети спортсменов его тяжело переживают: испытывают стресс, депрессию, бывают случаи снятия негативного состояния алкоголем и т.д. Возникает много новых проблем, нужно самостоятельно решать вопросы, связанные с изменением образа жизни, необходимо снова завоевывать авторитет. Острота протекания данного кризиса усиливается при внезапном уходе (например из-за травмы), отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Затрудняют адаптацию к нему такие качества личности, как обидчивость, упрямство, тревожность, нерешительность, застенчивость и пассивность. О каком психологическом кризисе идет речь в тексте?
- 65) Установите соответствие между психологическими понятиями с их содержанием:
- 66) Установите соответствие между психологическими понятиями с их содержанием:
- 67) Установите последовательность уровней потребностей по А. Маслоу, начиная с базовых:
- 68) Расположите степени утраты сознания от полного ее отсутствия до нормального состояния.
- 69) При наблюдении за объектом желтого цвета и последующим закрытием глаз можно увидеть тот же объект, но ... цвета
- 70) Неверно, что ... является темпераментом
- 71) «Функциональным органом» является ...
- 72) Признак, который характерен для рефлексии, — ...
- 73) В когнитивную психологию термин «копинг-стратегия» ввел ...
- 74) Физическое ... — закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни





- 75) ... физического воспитания — воспитание физически совершенных людей, активных членов общества, всесторонне физически подготовленных к творческому труду
- 76) ... в спорте — процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды
- 77) Расположите стадии развития мышления у ребенка в порядке их перечисления в теории Жана Пиаже:
- 78) Установите соответствие между понятиями и их содержанием:
- 79) Установите соответствие между названиями типа лидера (по Ицхаку Адизесу) и их характеристикой:
- 80) Расположите стадии развития способности человека от начальной до максимально развитой:
- 81) Стремление людей соответствовать ожиданиям окружающих связано с различными явлениями, в частности, ... (Укажите 3 варианта ответа)
- 82) Состояние паники чаще сопровождается ... (Укажите 3 варианта ответа)
- 83) Невольное оживление и появление в сознании травматического опыта — это ...
- 84) К характеристикам аффекта относят ...
- 85) Заостренные черты личности, особенности или аномалии характера с точки зрения Андрея Евгеньевича Личко называются ... личности
- 86) ... — это когнитивные структуры, которые организуют опыт и поведение
- 87) Установите соответствие психологических эффектов с их описанием:
- 88) Установите соответствие психологических понятий с их проявлениями:
- 89) Установите последовательность этапов профессионального выгорания:
- 90) Расположите характеристики компонентов личности спортсмена «поведенческий», «мотивационный», «интеллектуальный», «гендерный», «коммуникативный» в порядке их перечисления в задании:





- 91) ... — накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий
- 92) Наиболее эффективным, хотя и трудно реализуемым стилем поведения руководителя в конфликтной ситуации, является ...
- 93) ... — тип темперамента, который характеризуется инертностью, малоподвижностью нервных процессов
- 94) Психологические методы, неприемлемые при оказании помощи в экстремальной ситуации, включают: (Укажите 2 варианта ответа)
- 95) Метод ... — это психоаналитический метод, при котором клиент выражает любые возникающие у него мысли; впервые его предложили Г. К. Юнг и З. Фрейд.
- 96) Форма психологической работы, предполагающая обучение, например, методом моделирования проблемных ситуаций, алгоритмов и способов их решений, называется психологическая ...
- 97) Установите соответствие между социальными эффектами и их смысловым содержанием:
- 98) Установите последовательность социальных статусов в соответствии с теорией Я. Морено от высокостатусных до низкостатусных членов коллектива:
- 99) Расположите этапы развития команды в хронологическом порядке:
- 100) Понятие «установка» в психологию ввел ...
- 101) ... — способность прогнозировать, понимать и манипулировать эмоциями, как у себя, так и у других людей
- 102) Полезный, мобилизационный вид стресса носит — ...
- 103) Просоциальное поведение характеризуется ...
- 104) Форма групповой или индивидуальной психологической работы после пережитого стрессового воздействия, заключающаяся в «разборе полетов» относительно обсуждения и вербализации пережитых фактов, мыслей, чувств, симптомов, — это психологический ...
- 105) Спортивная ... — система принципов, норм и ценностных мнений, которые регулируют отношения в сфере спорта







- 106) ... способ выполнения упражнений, когда каждый последующий ученик включается в работу до окончания выполнения упражнения предыдущим, что значительно увеличивает моторную плотность урока и двигательную активность учащихся
- 107) Установите соответствие между известными экспериментами и их авторами:
- 108) Установите соответствие понятий и их содержания:
- 109) Установите последовательность основных этапов спортивной карьеры, по периодизации Б. Г. Ананьева:
- 110) К числу психодиагностических методик относят ... (укажите 3 варианта ответа)
- 111) Периодизация спортивной карьеры Бориса Герасимовича Ананьева включает четыре основных этапа, в частности, ... период связан с достижением наивысшей точки спортивной карьеры, максимальными результатами и победами
- 112) Неверно, что подчинению группе и лидеру способствует ...
- 113) В спортивной карьере выделяют семь кризисов-переходов, в частности, кризис ... наступает после длительного периода успешных выступлений спортсмен может столкнуться с неудачами и плохими результатами
- 114) Состояние, которое характеризуется хронической усталостью, потерей интереса и смысла к своей профессии, повышением ошибочности, травматичности, избеганием выполнения своих обязанностей, называется профессиональным ...
- 115) Ситуация и склонность человека самому брать на себя ответственность за произошедшие события с точки зрения Джулиана Роттера называется внутренним ... контроля
- 116) Особое внимание неврозам, навязчивым мыслям, действиям, поступкам, оговоркам и опискам уделял ...
- 117) Установите последовательность стадий развития способности человека от начальной до максимально развитой:





- 118) Психическое состояние как результат приспособительной реакции предопределяет поведение спортсмена и результативность его деятельности. В психическом состоянии как ситуативном проявлении психофизиологии реализуются индивидуальные и личностные особенности спортсмена. Один профессиональный спортивный психолог выполнял работы по психологическому обеспечению, психологическому сопровождению, занимался психологической подготовкой спортсмена фехтовальщика, проводил психологическое консультирование, главное внимание уделял именно психофизиологическому состоянию этого спортсмена. Когда его спросили, сколько времени ему нужно, чтобы сделать заключение о готовности спортсмена к поединку, он ответил: «На проведение соответствующей диагностики мне нужно не более 1 минуты». О какой диагностике говорил спортивный психолог? Что измеряют с помощью этого метода?
- 119) В одном из исследований измерялась выносливость к статическому усилию при соревновании в парах. Один раз испытуемые выступали в роли начинающих, в другой раз — в роли догоняющих. Полученные результаты показали, что по всем компонентам выносливости (общему времени, времени до появления чувства усталости, времени терпения – от момента появления чувства усталости до отказа поддерживать заданное усилие) преимущество имели те, кто догонял. Особенно увеличивается время терпения, что свидетельствует о большей волевой мобилизации испытуемых, когда они выступают в роли догоняющих. Однако эта общая тенденция может иметь и исключения. Так, на одном из турниров по баскетболу на приз имени Юрия Гагарина к последней встрече сложилась интересная ситуация в борьбе за звание лучшего снайпера турнира. На него претендовали два игрока, один из которых уже закончил турнир, а другой должен был сыграть в последнем матче с не очень сильным соперником. До этого в каждом матче претендент на титул лучшего по результативности игрока забивал по 20–22 очка, и для того чтобы стать победителем, ему нужно было набрать 16 очков. Нечего и говорить, как игроки этой команды всю игру «питали» мячами своего лидера. Но странное дело – тот упорно не попадал в баскетбольную корзину из любых положений. Набрав только 10 очков, он так и не завоевал приз. Очевидно, борьба за приз, необходимость набрать определенное количество очков психологически сковали спортсмена, и он выступил значительно хуже, чем мог бы. Такие случаи нередки в спортивной практике. Очевидно, знание результата соперника одних стимулирует, других угнетает. Какая психологическая закономерность проявилась у данного игрока в этом состязании?





- 120 Известно, что мобилизации спортсмена может способствовать состояние спортивной злости. Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства. А вот стартовая несобранность состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не смог направить свои возможности к цели. Прочитайте отрывок из произведения Кикнадзе А. «Окинь противника взглядом». «Это было в 1940 году на первенстве Баку по стрельбе. В одном из упражнений мне удалось установить республиканский рекорд, и я был на седьмом небе, но впереди еще одно — главное упражнение. За несколько минут до того, как стрелков должны были вызвать на линию огня, мимо прошли представители двух чужих команд. Возмущенно переговариваясь на ходу, они достаточно громко называли мое имя. Тянулись минуты, но на линию огня почему-то не приглашали ни меня, ни других. Через полчаса меня вызвали в судейскую. Оказалось, те двое подали протест: «В студенческой команде подставной стрелок» — и с гражданской принципиальностью развивалась мысль о том, что в наше время, когда спорт служит целям гармонического развития, надо бороться с «липой». Когда они успели это написать, было неизвестно. Главный судья долго и придирчиво рассматривал мой студенческий билет — нет ли там подчисток. Потом разрешил продолжить соревнование. «Иду на пари, что нового рекорда не будет», — с сознанием исполненного долга сказал один представитель команды соперника другому, показывая на меня. «А ведь они нарочно все это подстроили», — кипятился наш представитель, громко ругая тех двух. Так плохо я никогда не стрелял». (Кикнадзе, А. Окинь противника взглядом. М.: ФиС, 1968. С. 70–72) Что именно помешало стрелку показать отличный результат?
- 121 «Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым. И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры». О каких важнейших чертах характера тренера говорится в этом отрывке?





- 122) Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил его одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения успешного броска корзину противника. Какие качества проявились у баскетболиста в данном примере? Знание какой особенности в спорте побудило его выполнить ложный бросок?
- 123) Штангист на чемпионате Европы только что в разминочном зале поднял штангу весом на 5 кг тяжелее заказанного, а выйдя на помост не смог реализовать попытку; стрелки (пулевика, стендовики, лучники) в финале ответственных соревнований «становятся второразрядниками»; борцы, боксеры, фехтовальщики, футболисты, волейболисты, легкоатлеты и другие представители видов спорта, где победитель определяется в непосредственном единоборстве, «забывают» тактические установки на ведение спортивного поединка. Установки «не смотреть выступление других», «не думать о результате», «покажи свой результат, пусть другие выступят лучше» моментально вылетают из головы, как только спортсмен оказывается на помосте, дорожке, льду. Как можно объяснить данное состояние?
- 124) Тренер сборной СССР по баскетболу А. Гомельский писал о том, что многие считают, что тренировки в день игры нецелесообразны. «Я придерживаюсь противоположной точки зрения. И вот почему: утренняя тренировка в значительной мере снимает психологическую нагрузку перед матчем, в конце концов, просто занимает игрока до обеда. После обеда — отдых, сон, для тех, кто привык спать, прогулки — для тех, кто не спит перед играми. Иногда накануне матча, а иногда за два-три часа до матча — собрание команды, разбор. Особо хочется отметить разбор, потому что это прежде всего...». Какую подготовку для слаженности и эффективности баскетбольной команды А. Гомельский считал главной в ходе разбора готовности спортсменов к международным соревнованиям?





- 125) К психологу спортивной школы Анне Ивановне С. обратился тренер по дзюдо Андрей Петрович У. Он сообщил, что недавно приступил к работе и хотел бы побыстрее лучше узнать юных спортсменов своей группы. В его группе занимались мальчики 12–16 лет. Анна Ивановна провела обследование юных дзюдоистов, оценила выраженность мотивов занятий спортом по методике Лозовой и волевые качества по методике Стамбуловой. Одни ребята были протестированы за две недели до соревнований, а другие на следующий день после соревнований. Что не учла психолог при выборе методик? Какие ошибки допущены при проведении обследования? Какие методики стоило выбрать для обследования юных спортсменов?
- 126) Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Лариса Латынина вспоминает, что во время выступления она никогда не смотрела в зал, не могла задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье, никого не видела, не замечала. «Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них — да, конечно. Выступаю я для себя — разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться», — пишет спортсменка в воспоминаниях. Какое предложение по регуляции эмоционального состояния будет наиболее полезными, а какое нецелесообразными и почему?
- 127) За четыре месяца до Олимпийских игр тренер сборной обратился с конкретной проблемой – нет нужного результата. Он все понимает, Игры у него не первые. В ходе беседы оказалось, что он уже обращался к ясновидящему, но тот «не видит, каким на финише будет» этот спортсмен. Другой известный тренер посоветовал ему срочно заняться психорегуляцией. Тренер обратился и комментирует запрос: он «сам это может, но времени не хватает – надо готовиться к Олимпиаде». В чем причина такого запроса тренера?

