



Психология спорта.dor_БАК

- 1 По инициативе Международного ... комитета психология спорта получила официальный статус
- 2 Психология спорта – это ... отрасль психологии
- 3 Неверно, что психология спорта занимается ... (укажите 2 варианта ответа)
- 4 Объектом ... является человек, занимающийся спортивной деятельностью
- 5 Профессиональный спорт относится к ... деятельности
- 6 Установите соответствие между подходами в области психологии спорта и их положениями:
- 7 Бихевиористический психологический подход в области психологии спорта изучает ...
- 8 Когнитивно-бихевиористический подход в области психологии спорта изучает влияние на поведение спортсменов ... и когнитивных факторов
- 9 Психофизиологический подход в области психологии спорта изучает ...
- 10 ... спортом, в отличие от профессионального, являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе
- 11 Неверно, что в классификации спорта по типу проявления физических, технических и тактических способностей занимающихся выделяют ...
- 12 Ассоциация по распространению прикладной спортивной психологии выдает ..., разрешающие консультирование в области психологии спорта и физической культуры
- 13 Предмет психологии спорта – это закономерности ..., психологические особенности личности и деятельности спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований
- 14 Основная цель профессионального спорта – это ...
- 15 ... спорт – это спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения





- 16) Целью массового спорта ...
- 17) Этап современного развития спортивной психологии характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категориям деятельности и личности спортсмена, особым вниманием к проблемам спорта, в том числе ... проблемам межличностных отношений, психологии управления
- 18) Расположите в хронологическом порядке этапы истории возникновения и развития психологии спорта:
- 19) Неверно, что задачей психологии спорта является ...
- 20) Неверно, что к проблемным областям, которые рассматривает психология спорта, относят ...
- 21) Ниже приведены три примера работы тренера. 1) «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела в Советском Союзе и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом тренер «запустил» ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки». 2) «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера, старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия». 3) «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно – откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...» На воспитание каких черт характера и привычек спортсменов могут оказать влияние данные примеры работы тренера?
- 22) Наличие авторитета – ... выдвижения в лидеры
- 23) ... – это не только инструмент для психологического давления на субъект, но и образец для подражания.
- 24) Неверно, что в числе факторов, влияющих на выдвижение лидера в команде, – ...
- 25) Неверно, что необходимой для лидера в спорте характеристикой является ...





- (26) Расположите в правильном порядке этапы формирования команды:
- (27) Неверно, что к ситуациям выдвижения спортсмена в лидеры относится ситуация, в которой ...
- (28) Спортивная ... – оправданное спортивной целью деструктивное поведение, не противоречащее правилам игры, которое может нанести противнику физический вред или создать психологический дискомфорт
- (29) Отметьте, какого вида агрессивности не существует в спортивной психологии:
- (30) Агрессивность в спорте – это ... и психические действия, выходящие за рамки спортивных норм и правил и направленные на деструкцию психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена приводящие к неадекватности спортивной деятельности и наносящие физический и психический ущерб спортсмену
- (31) Установите соответствие между функцией лидера в спорте и ее характеристикой:
- (32) Лидеров в спортивной команде подразделяют на деловых, непосредственно влияющих на спортивную деятельность команды, и ... – создающих настроение в команде, располагающих к откровенности, организующих досуг
- (33) Спринтер – это спортсмен, специализирующийся в преодолении ... дистанций
- (34) Стайер – спортсмен, специализирующийся в преодолении ... дистанций
- (35) Высококвалифицированные спортсмены в своем большинстве относятся к ... типу нервной системы
- (36) Среди высококвалифицированных волейболистов преобладающим типом высшей нервной деятельности являются ...
- (37) По-разному происходит распределение сил на дистанции у различных спортсменов – велосипедистов, лыжников, конькобежцев; так, первую половину дистанции быстрее проходят спортсмены ... нервной системой
- (38) Спортсмены, предпочитающие атакующую манеру ведения спортивной борьбы, имеют ...
- (39) Спортсмены, использующие контратакующую манеру ведения спортивной борьбы, имеют ...





- 40) Неверно, что у капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие ...
- 41) Неверно, что капитаны команд отличаются ...
- 42) Было замечено, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем у них большее количество мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще сильнее снижается... Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами. Какие психологические особенности личности спортсмена – ветерана тяжелой атлетики позволяют ему продолжать тренировки в этом виде спорта?)
- 43) Индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков, называются психологическими ... качествами
- 44) Модель личности спортсмена, согласно наиболее признанной классификации, состоит из ... основных структурных компонентов
- 45) К модели личности не относится ... компонент
- 46) Соотнесите компонент модели личности спортсмена с характеристикой данного компонента:
- 47) Деятельность спортсмена включает в себя ... активность (укажите 2 варианта ответа)
- 48) Модель в виде схемы, отображающая структуру психологических профессиональных качеств спортсмена, была предложена ...
- 49) Под принципом ... тренировочного процесса понимается постоянство и регулярность тренировок
- 50) Способность самостоятельно работать во время тренировки называется принципом ...
- 51) Соотнесите принцип тренировочного процесса с его характеристикой:





- 52) Выделяют ... компонент модели личности спортсмена (укажите 2 варианта ответа)
- 53) Неверно, что в числе принципов, определяющих качество тренировочного процесса (по Е.П. Ильину), – принцип ...
- 54) Переживание спортсменом предстоящего выступления, настройка на показ предельного на данный момент результата может приводить к тому, что ... компонент модели личности спортсмена начинает занимать все более весомое место как регулятор его поведения
- 55) Психологическая ... в спорте – это обширный круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях
- 56) Поведенческий компонент модели личности спортсмена характеризует внешние условия его психической деятельности, он включает в себя тип нервной деятельности, ... и характер
- 57) Наивысшая эффективность спортивной деятельности в годичном тренировочном цикле – это ...
- 58) Расположите в правильном порядке периоды годичного тренировочного цикла спортсмена:
- 59) Принцип подкрепления заключается в ... спортсмена
- 60) Неверно, что к видам психологической подготовки в спорте относится ... (укажите 2 варианта ответа)
- 61) Интеллектуальный компонент модели личности спортсмена содержит следующие модельные характеристики: ..., специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление
- 62) Неверно, что эмоциональный компонент модели личности спортсмена включает в себя ...





- 63) Ниже приведены два примера психологической подготовки спортсменов. 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». Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали – на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях». Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести данные примеры.
- 64) Общность людей, выделяемая в социальном целом на основе какого-либо признака, называется ... группой
- 65) Основной признак малой группы – это ... к согласованным действиям
- 66) Спортивной команде присущи такие признаки, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 67) Психологический ... является качественной характеристикой межличностных отношений в группе; это показатель отношения к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к руководителю и другим членам группы
- 68) Расположите в правильном порядке этапы возникновения и формирования межличностных отношений в спортивном коллективе:
- 69) Собранная команда, члены которой плохо знают друг друга или вообще незнакомы, называется ... группой
- 70) Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как ...
- 71) Внутри спортивной команды деятельность осуществляется на основе сотрудничества, взаимопонимания, наличия осознаваемой всеми ..., общественных потребностей, мотивов и ценностей





- 72) ... отношения – это проявление спортсменами по отношению друг к другу симпатии, уважения, товарищества, дружбы или равнодушия, зависти, вражды
- 73) Соотнесите имя психолога и область его исследований:
- 74) Установите соответствие между элементом структуры морали спортивной этики и его значением:
- 75) Неверно, что к факторам, влияющим на возникновение напряженности и конфликтов в межличностных отношениях, относят ...
- 76) Неверно, что характер взаимоотношений между участниками спортивного процесса зависит от ...
- 77) Неверно, что предметная область изучения спортивной этики включает ...
- 78) Для формирования стойкой боевой команды психологу необходимо ...
- 79) Неверно, что в числе трех групп факторов совместимости / несовместимости, влияющих на сплоченность команды (по Ю.А. Коломейцеву), – ... факторы
- 80) ... – это группа, для которой совместная деятельность не только необходима по условиям соревнований, но и становится значимой для каждого члена команды
- 81) Межличностные отношения в команде изучаются методом ...
- 82) Неверно, что к моральному сознанию как элементу спортивной этики относят ...
- 83) Нормы ... в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний
- 84) Спортивные команды отличаются уровнем своей организации. Об уровне организации команды можно судить по наличию определенных отличительных признаков. Какие признаки характерны для высокого уровня организации спортивной команды?
- 85) Спортивная ... – это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта
- 86) Расположите в правильной последовательности четыре этапа карьеры (по Б.Г. Ананьеву):





- 87) Соотнесите этапы карьеры и их значения:
- 88) Сложившиеся устойчивые и распространенные представления, касающиеся особенностей поведения, внешности, стремлений в зависимости от пола, – это ... стереотипы
- 89) ... кризис – это переходная фаза от одного возрастного периода к другому, связанная с возникновением новых противоречий, которые человек должен разрешить в определенном возрасте
- 90) Расположите в хронологической последовательности кризисы спортивной карьеры:
- 91) Главной особенностью кризис-переходов спортивной карьеры является возможность ... и подготовки к ним
- 92) Неверно, что кризис начала спортивной специализации может быть связан с ...
- 93) Суть кризиса начала спортивной специализации – адаптация к требованиям вида спорта, к ... и к коллективу
- 94) В числе управленческих функций тренера – ... (укажите 2 варианта ответа)
- 95) ... состояние – рефлексорная эмоциональная реакция, наступающая у спортсмена перед ответственным стартом
- 96) ... состояние спортсмена характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма
- 97) Одним из основных противоречий кризиса начала спортивной специализации является возрастание ... в соревнованиях, появление опыта поражений, что рождает проблему психологической подготовки к выступлению
- 98) Неверно, что к видам предстартовых состояний относят ...
- 99) Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта подразумевает и новую задачу – работать «на ...»
- 100) Неверно, что к признакам кризиса относится ...
- 101) Основное противоречие кризиса начала спортивной карьеры – «обман ожиданий» юных спортсменов, вызванный разницей между ...
- 102) Удельный вес специальной подготовки на фоне общего значительного увеличения физических нагрузок возрастает в процессе кризиса ...





- 103) Неверно, что успешному преодолению кризиса перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт будет способствовать ...
- 104) Неверно, что выделяют такой этап спортивной карьеры, как ...
- 105) Выделяют следующие педагогические способности, общих для всех преподавателей и тренеров: - педагогическое воображение – способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения; - педагогическая наблюдательность – способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности; - требовательность в отношении к себе и другим; - педагогический такт, проявляемый во взаимоотношениях между учителями (тренерами) и учениками; - распределение внимания – внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу; - организаторские способности – составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса. Расположите данные педагогические способности в порядке убывания значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важное качество.
- 106) Психология спорта получила официальный статус в ...
- 107) Наука, изучающая физиологические механизмы субъективных психических явлений, состояний и индивидуальных различий, – ...
- 108) Неверно, что объектом психологии спорта является ...
- 109) Отличие физической культуры от спорта – в ...
- 110) Неверно, что задачи психологии спорта определены такими проблемными областями, как ... (укажите 2 правильных ответа)
- 111) Установите соответствие между психологическими подходами и их предметом изучения:
- 112) Установите правильную последовательность этапов оформления и психологии спорта как науки:





- 113) Спорт ... – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны
- 114) Любительский вид спорта изначально произошел от «спорта ...»
- 115) Когнитивно-бихевиористический психологический подход в психологии спорта предполагает изучение ...
- 116) Массовый спорт еще называется ... (укажите 2 правильных ответа)
- 117) Целью массового спорта является укрепление ... человека
- 118) Бихевиористический психологический подход в психологии спорта изучает влияние ... факторов на поведение спортсменов
- 119) ... психологии спорта – закономерности психики, психологические особенности личности и деятельности спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований
- 120) ... (зрелищно-коммерческий) спорт рассматривается как спортивно-предпринимательская деятельность, которая за счет высокой зрелищности состязаний дает коммерческую выгоду телевидению, спортивным организациям (лигам, командам и т. д.) и собственно спортсменам
- 121) ... выдает сертификаты, разрешающие консультирование в области психологии спорта и физической культуры
- 122) Неверно, что этап современного развития спортивной психологии характеризуется ...
- 123) Специалист, изучающий закономерности психической деятельности человека в процессе его двигательного обучения, спортивной тренировки, участия в специфичных командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных со спортом, – это ...
- 124) Спортивная психология – это дисциплина, оказывающая существенную помощь спортсменам и ... в их стремлении достичь высоких спортивных результатов
- 125) Профессиональный спорт относится к ... деятельности
- 126) Психологическое давление на субъект, и образец для подражания, называется ...





- (127) Говоря о необходимых характеристиках лидера в спортивной команде, можно утверждать, что он должен ...
- (128) Неверно, что факторами, влияющими на выдвижение лидера в команде, является ...
- (129) Спортивная ... – это оправданное спортивной целью деструктивное поведение, не противоречащее правилам игры, которое может нанести противнику физический вред или создать психологический дискомфорт
- (130) При изучении типологических особенностей адаптации человека к условиям внешней среды В.П. Казначеевым все население Земли было классифицировано на группы спринтеров и стайеров, а также промежуточную группу ...
- (131) Спортивная ... – оправданное спортивной целью деструктивное поведение, не противоречащее правилам игры, которое может нанести противнику физический вред или создать психологический дискомфорт
- (132) Спортсмен, специализирующийся в преодолении коротких дистанций, – ...
- (133) Спортсмен, специализирующийся в преодолении длинных дистанций, – ...
- (134) Высококвалифицированные спортсмены относятся к ... типу нервной системы
- (135) Среди спортсменов шоссейного велоспорта – велосипедистов-шоссейников – по типу темперамента преобладают ...
- (136) Вторую половину дистанции быстрее проходят спортсмены ... нервной системой
- (137) Спортсмены с различным стилем имеют существенные различия по временным параметрам деятельности – так, большую точность реакции на движущийся объект имеют спортсмены, предпочитающие ... манеру ведения спортивной борьбы
- (138) Спортсмены, использующие контратакующую манеру ведения спортивной борьбы, имеют большую ... оперативного мышления
- (139) Неверно, что у капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, более выражены такие черты, как ...





- 140) ... – это член группы, за которым она признает право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях, т.е. наиболее авторитетная личность, реально играющая центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе
- 141) Авторитет спортсмена можно рассматривать по двум параметрам, таким как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 142) ... – это психическое состояние тревожности, чувства безысходности и отчаяния, одна из форм психологического стресса; возникает в ситуации, которая воспринимается человеком как неотвратимая угроза достижению значимой для него цели или решению задачи
- 143) На эффективность деятельности спортсмена, помимо эмоциональных и физических состояний, огромное влияние оказывает такое свойство личности, как ...
- 144) В отдельных видах спорта (таких как бокс, борьба, хоккей) физическая агрессия в определенных рамках даже приветствуется, и тогда термин «агрессия» заменяется термином «...»
- 145) Спорт по определению имеет ... характер
- 146) Психологическими профессиональными ... называют индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков
- 147) Неверно, что модель личности спортсмена включает в себя ... компонент
- 148) Модель личности спортсмена включает в себя такие компоненты, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 149) Разнообразные формы трудовой деятельности делятся на физический и ... труд
- 150) Психолог ... выделяет принципы, определяющие качество тренировочного процесса
- 151) Принцип ... рассматривается как способность спортсмена самостоятельно работать во время тренировки





- 152) Принцип ... предполагает понимание спортсменом цели, задач тренировки, уровня своей ответственности за достижение результата, его умение оценивать свои успехи и анализировать причины неудач, осмысленное отношение к задачам, которые ставит перед спортсменом тренер
- 153) Соотнесите принцип тренировочного процесса с его характеристикой:
- 154) Тренер может реализовать принцип ... следующим образом: показывать своим видом, репликами, что он видит работу спортсмена; своевременно сообщать спортсмену о допущенных ошибках и правильно сделанных упражнениях; поощрять спортсмена похвалой
- 155) Гендерный компонент модели личности спортсмена показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность, и включает в себя такие качества, как маскулинность, фемининность, ...
- 156) Неверно, что (по мнению Ильина Е.П.) качество тренировочного процесса определяется, в частности, принципом ...
- 157) Наивысшую эффективность спортивной деятельности в годичном тренировочном цикле называют спортивной формой, которая базируется на ... подготовленности спортсмена (укажите 3 варианта ответа)
- 158) Подготовка к предстоящим соревнованиям вызывает у спортсмена ... напряжение
- 159) Неверно, что к модели личности спортсмена относится ... компонент
- 160) Деятельность спортсмена состоит из ... и физической активностей
- 161) ... – это специфическое функциональное состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности в результате воздействия однообразных раздражителей, т.е. снижением внешней стимуляции; такое состояние вызывается однообразием выполняемых движений и действий, приводя к преждевременному утомлению
- 162) Принцип эмоциональности тренировочных занятий зависит от ...
- 163) Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий от ...





- 164) По мнению Н.Н. Яковлева, объяснение состояния спортивной формы надо искать прежде всего в области ..., а также в нервной регуляции процессов обмена веществ при выполнении спортсменом физических нагрузок перед ответственными соревнованиями
- 165) Принцип индивидуализации обучения и тренировки зависит от ...
- 166) ...- это общность людей, выделяемая в социальном целом на основе какого-либо признака и обладающая способностью к согласованным действиям
- 167) Основным признаком малой группы является способность к ...
- 168) Неверно, что признаком, характеризующим спортивную команду, является ...
- 169) В спортивной команде выделяют ... структуры
- 170) Установите последовательность этапов развития команды:
- 171) Социометрический психологический ... формируется в процессе совместной деятельности и общения, оценки деловых и личностных качеств.
- 172) Важным фактором, влияющим на ... команды, является психологическая совместимость ее членов
- 173) ... как наука – это часть общей этики, в которой рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношения людей, причастных к спорту
- 174) Неверно, что предметной областью изучения спортивной этики ...
- 175) Установите соответствие между структурой морали спортивной этики и ее значением:
- 176) К факторам, влияющим на возникновение напряженности и конфликтов в межличностных отношениях спортсменов, следует отнести ... (укажите 5 вариантов ответа)
- 177) Становление нравственной культуры личности, предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни, является основной целью ... воспитания спортсменов





- 178 Неверно, что в числе трех групп факторов совместимости / несовместимости, влияющих на сплоченность команды (по Ю.А. Коломейцеву), – ... факторы
- 179 Структура морали спортивной этики включает в себя моральное сознание, нравственные отношения и нравственную ...
- 180 ... группы –это характеристика высокоорганизованных систем, означающая, что функционирование и поведение таких систем определяется их внутренними основаниями и не зависит от воздействия внешнего окружения
- 181 ... группа – это впервые созданная или собранная команда (например, сборные), члены которой плохо знают друг друга или вообще незнакомы
- 182 ... – это группа, для которой совместная деятельность не только необходима по условиям соревнований, но и становится значимой для каждого члена команды
- 183 В числе факторов, влияющих на возникновение напряженности и конфликта в межличностных отношениях, – ... (укажите 2 варианта):
- 184 ... совместимость включает в себя темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы
- 185 ... – это показатель социально-психических свойств личности как объекта коммуникации в группе, фиксирующий позицию и величину престижа человека в его общении с другими
- 186 Многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта, – это ...
- 187 По Б.Г. Ананьеву, любая карьера состоит из четырех этапов: подготовка, ..., кульминация и финиш
- 188 Установите соответствие между периодом годового цикла подготовки спортсменов и его основными задачами:
- 189 ... стереотипы – это мнения о личностных качествах и особенностях поведения мужчин и женщин
- 190 Переходная фаза от одного возрастного периода к другому, связанная с возникновением новых противоречий, которые человек должен разрешить в определенном возрасте, – это ...





- 191 Основным противоречием кризиса ... спортивной специализации является обучение новым приемам, совершенствование техники уже выученных двигательных действий, что необходимо почти во всех видах спорта
- 192 Общая классификация тренеров начинается с разделением их на две основные группы – тренеров сборных команд и тренеров ...
- 193 Модель личности ... – решающий фактор в определении принадлежности специалиста к той или иной категории, его функций и перспектив работы в клубе, школе или другой спортивной структуре
- 194 Расположите кризисы спортивной карьеры в том порядке, в котором они могут происходить в карьере спортсмена:
- 195 Обобщенный образ, совокупность должностных и общественных обязанностей, профессиональных и деловых качеств, а также социально-психических свойств называется моделью ...
- 196 Рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая у спортсмена перед ответственным стартом, которая в физиологических условиях характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма, называется ... состоянием
- 197 Стартовая ... приводит к снижению спортивных результатов, но это не является основанием для обвинения спортсмена в трусости и слабости морально-волевой подготовки
- 198 Стартовая ... – это перевозбуждение нервной системы, которое может смениться тормозными процессами
- 199 Удовлетворенность спортивной карьерой определяется объективными и субъективными факторами, и главное, на что ориентируется при этом большинство спортсменов, – это соотношение уровня личных ... спортсмена и уровня достигнутого
- 200 Спецификой спортивной карьеры является то, что она ...
- 201 Говоря о кризисе завершения спортивной карьеры, следует отметить, что для ... характерен более постепенный уход из спорта, а также то, что их уход продиктован соображениями собственного развития, потребностью обрести в жизни что-то еще: нормальную семью, работу, досуг, друзей
- 202 ... точки спортивной карьеры – это переходные фазы от одного этапа карьеры к другому
- 203 Наложение представленных периодизаций спортивной карьеры помогло выделить ... кризисов-переходов спортивной карьеры





- (204) В ряду проблем кризиса перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт – ... (укажите 2 варианта ответа)
- (205) В ряду проблем кризиса начала спортивной специализации – необходимость ...
- (206) Ниже приведены примеры воспоминаний двух спортсменов, когда для успеха в соревнованиях им не хватило каких-то волевых качеств. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость. Олимпийский чемпион по гимнастике В. Муратов рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным». Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.
- (207) Ниже приведены задачи по психологической подготовке спортсменов: - оценка и самооценка тренированности; - овладение идеомоторной тренировкой; - воспитание высокой личной ответственности перед коллективом; - формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов; - овладение приемами саморегуляции; - воспитание волевых качеств спортсмена; - актуализация готовности к максимальным волевым усилиям; - воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности; Какие из перечисленных задач относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие – к специальной?
- (208) Черты характера можно разделить на группы: 1)моральные черты; 2)волевые черты; 3)эмоциональные черты. Приведите примеры черт характера спортсмена, относящихся к каждой из этих групп.





- 209) Ниже приведены примеры психического перенапряжения спортсменов на тренировке: 1) Легкоатлет (прыжки в высоту). Спортсмен старательно выполняет задания тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки. Ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, спортсмен жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно себя чувствует», а тренер при этом много от него требует. 2) Фехтовальщик. Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишний раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру спортсмен сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, – это предел. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.
- 210) Существуют следующие приемы саморегуляции спортсменов: - упражнения с большой амплитудой, небыстрые упражнения; - успокаивающий самомассаж; - интенсивная специальная разминка; - дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом; - резкие, быстрые движения в неровном ритме; - сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах; - прослушивание любимых мелодий; - идеомоторная разминка. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену в состоянии «стартовой апатии», а какие – при «стартовой лихорадке».





- 211) Ниже приведены три примера психологических состояний спортсменов перед соревнованиями. 1)Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении – жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу». 2)Спортсмен Иван Иванов при подготовке к ответственным соревнованиям по легкой атлетике чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем – абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе. 3)К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10 000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы». Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживали спортсмены в приведенных случаях.
- 212) «Люди очень разные. Майоров – вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов – молчаливый, замкнутый. Оба спортсмена 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. Эти два хоккеиста 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 – эмоциональных или функциональных – между хоккеистами Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь в приведенном тексте?





- (213) Руководитель спортивной организации заметил, что ранее общительный, проявляющий внимательность и терпимость к коллегам и спортсменам тренер стал замкнутым, общение с окружающими свел к формальному выполнению своих обязанностей, стал категоричным в суждениях, пассивным на тренерских советах, часто незначительные разногласия в работе стали вызывать у него раздражение и т.д. Стаж работы тренера 17 лет, он имеет высшую категорию, работает со спортсменами 10—12 лет. Никаких неприятных профессиональных событий в ближайшее к сложившейся ситуации время не происходило. Руководитель спортивного клуба попытался выяснить сам, что может происходить с ведущим тренером, но на свои осторожные расспросы получил однозначный ответ, что все в порядке. Руководитель порекомендовал тренеру обратиться к спортивному психологу клуба для разрешения данной ситуации в общих интересах. Что может происходить с тренером, и чем может быть вызвано его состояние?
- (214) Лыжник получил задание от тренера: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?». Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в приведенных примерах.
- (215) В психологии спорта есть понятие «эффективный спортсмен». На что опираются основные требования, предъявляемые к личности эффективного спортсмена?

