

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ И САМОКОНТРОЛЯ

1. Выделите актуальные проблемы психологии физической культуры и спорта на современном этапе ее развития.
2. Дайте понятие психологии физической культуры и спорта как отрасли психологической науки.
3. С именами каких ученых связано становление и развитие Ленинградской и Московской психологических школ?
4. Назовите задачи психологии физической культуры и спорта.
5. Дайте характеристику этапов становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
6. Назовите достоинства и недостатки наблюдения, эксперимента, психодиагностики как методов исследования психологии физической культуры и спорта.
7. Назовите отличительные черты спортивной деятельности.
8. Охарактеризуйте взаимосвязь дисциплин «Психология физической культуры и спорта» и «Теория спорта».
9. В чем сходства и различия в деятельности тренера и учителя физической культуры?
10. Приведите пример психологического влияния внешнесредовых факторов на деятельность учителя физической культуры (тренера).
11. Выделите критерии эффективности деятельности учителя физической культуры (тренера).
12. Чем характеризуется творческая адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры (тренера)?
13. Охарактеризуйте основные компоненты профессионального мастерства учителя физической культуры (тренера).
14. Что такое педагогические способности тренера?
15. Чем характеризуются организаторский и коммуникативный компоненты педагогических способностей учителя физической культуры (тренера)?
16. В чем различия стилей деятельности и руководства учителя физической культуры (тренера)?
17. Назовите и охарактеризуйте компоненты структуры спортивной деятельности.
18. В чем специфика условий и требований спортивной деятельности?
19. Почему спорт характеризуется как экстремальная деятельность?
20. Опишите общие и отличительные признаки массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта.
21. На каких критериях основывается классификация видов спорта с учетом их психологических особенностей Т.Т. Джемгарова?
22. Какие существуют классификации мотивов спортивной деятельности?

23. Какие происходят изменения в мотивации на протяжении всей спортивной карьеры?
24. Охарактеризуйте способы и средства формирования мотивации занятий спортом.
25. Дайте психологическую характеристику физическому качеству (*быстрота, сила, выносливость, координация*), опишите особенности его воспитания.
26. В чем состоит основное содержание, цель и задачи технической подготовки спортсмена?
27. Опишите основные этапы обучения двигательному действию.
28. Какие психические процессы участвуют в формировании двигательных навыков?
29. Охарактеризуйте понятие «специализированное восприятие», приведите примеры.
30. В чем состоит суть идеомоторной тренировки?
31. Каковы цель, задачи и основное содержание тактической подготовки спортсмена?
32. Что такое антиципация, как она проявляется в спорте?
33. Охарактеризуйте специальные спортивные способности для избранного вида спорта.
34. Охарактеризуйте основные структурные компоненты личности, выделенные К.К. Платоновым.
35. Как вы понимаете понятие «субъект спортивной деятельности»?
36. Что такое сила-слабость нервной системы?
37. Какие свойства темперамента обуславливают выбор индивидуальных или командных видов спорта?
38. Как вы понимаете понятие «индивидуальный стиль деятельности спортсмена»?
39. В чем проявляется психическая надежность спортсмена?
40. Назовите факторы и виды надежности спортивной деятельности?
41. Что нужно делать для того, чтобы предупредить конфликт?
42. Сформулируйте определение конфликта.
43. В каких случаях конфликт выполняет позитивную функцию?
44. Объясните закономерности развития и протекания конфликтов. В чем их особенности?
45. Приведите примеры, раскрывающие смысл конфликта в системе «тренер – спортсмен» и «спортсмен – спортсмен».
46. Выделите специфику конфликта в системе «спортсмен-спортсмен».
47. Охарактеризуйте метод социометрии
48. Охарактеризуйте особенности внутриличностного конфликта.
49. Какие компоненты характеризуют оптимальное боевое состояние спортсмена? Кто из спортивных психологов их выделил?
50. Какие психологические особенности отличают спортивное соревнование и тренировку?
51. В чем проявляются особенности стресса в спортивной деятельности?

52. Назовите и охарактеризуйте три стадии стресса.
53. Какое из предсоревновательных психических состояний спортсменов является благоприятным?
54. С помощью переживания какого психического состояния возможно развитие выносливости спортсмена?
55. Выделите признаки психического перенапряжения спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
56. Какие меры могут использоваться в учебно-тренировочном процессе спортсменов для профилактики монотонии и психического пресыщения?
- 56.2. Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?
- 56.3. Назовите основные задачи специальной психологической подготовки спортсмена.
57. Какие основные средства и методы применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?
58. Что означает интеграция физической и психологической подготовки?
59. Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?
60. Охарактеризуйте основные группы волевых качеств в соответствии со спецификой видов спорта.
61. В чем заключаются особенности препятствий и трудностей как необходимых условий воспитания воли?
62. Какие психологические факторы следует учитывать в процессе анализа соревновательной деятельности?
63. Приведите примеры гетерогенных и аутогенных методов психорегуляции и охарактеризуйте их.
64. Какое значение имеет система психорегуляции психических состояний в спорте?
65. Опишите вербальные и невербальные методы гетерорегуляции.
66. Охарактеризуйте простейшие и комплексные методы саморегуляции.
67. В чем сходство и в чем различие аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировки?
68. Идеомоторная тренировка как метод психорегуляции предстартовых состояний спортсменов.
69. Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры в вашем виде спорта.
70. Охарактеризуйте психофизиологические механизмы психорегуляции.