

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Психология и спорт.
2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.
3. Уровни спорта: массовый, высших достижений, профессиональный.
4. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии.
5. Структура психологии физической культуры.
6. Объект, предмет и задачи спортивной психологии.
7. Объект, предмет и задачи психологии физического воспитания.
8. Характеристика методов исследования, используемых в спортивной психологии.
9. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.
10. Взаимодействие в системе «спортсмен – психолог – тренер».
11. Опыт работы психологов со спортсменами в командах Республики Беларусь, России, Украины и др.
12. Актуальные проблемы спортивной психологии.
13. Основные направления психологических исследований в спорте.
14. Предпосылки возникновения спортивной психологии, вклад отечественных педагогов, физиологов, психологов в ее становление.
15. Этапы развития отечественной спортивной психологии, их характеристика.
16. Московская научная школа во главе с проф. П.А.Рудиком, его идеи и труды.
17. Ленинградская научная школа во главе с проф. А.Ц.Пуни, его идеи и труды.
18. История развития спортивной психологии за рубежом.
19. Конференции, совещания, съезды, симпозиумы, конгрессы, посвященные проблемам спортивной психологии.
20. Международные и региональные организации психологов спорта: Международное общество спортивной психологии (IPSS), Европейская федерация психологов спорта (FEPSAC) и др.
21. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.
22. Воспитание в спорте. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.
23. Самооценка спортсмена, ее диагностика и формирование.
24. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.
25. Методы изучения личности спортсмена.
26. Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.

27. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.
28. Типология спортсменов-чемпионов.
29. Составляющие супер-качества «личность-системы» спортсмена-чемпиона: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, (Р.М. Загайнов).
30. Составляющие супер-качества «личность-системы» спортсмена-чемпиона: «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность (Р.М. Загайнов).
31. Особенности проявления основных свойств темперамента у спортсменов различных видов спорта.
32. Взаимосвязь успешности спортивной деятельности с уровнем тревожности.
33. Специальные спортивные способности, их диагностика.
34. Особенности формирования характера в спортивной деятельности. Типология черт характера спортсменов.
35. Соревнование как деятельность в экстремальных условиях. Спортивные стрессы и их специфика. Соревновательные стресс-факторы.
36. Психические состояния спортсменов как проявление соревновательного стресса.
37. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсменов к соревнованию по А.Ц. Пуни и А.В. Алексееву.
38. Формирование оптимального боевого состояния по А.В. Алексееву.
39. Психологические особенности тренировочной деятельности.
40. Тренировочная нагрузка и адаптация к ней. Соотношение физической и психической нагрузки. Способы моделирования соревновательной нагрузки на тренировке.
41. Тренировочные состояния спортсменов, возникающие под влиянием физических и психических нагрузок.
42. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе. Стадии психического перенапряжения по Г.Д. Горбунову.
43. Невротические реакции в спорте, их общая характеристика и причины возникновения.
44. Психологические основы физической подготовки. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей). Психологические особенности воспитания физических качеств.
45. Психологические основы технической подготовки.
46. Система управления и построения движениями по Н.А. Бернштейну.
47. Психологическая структура двигательного действия.
48. Двигательный навык, его психологические особенности, этапы и закономерности формирования.
49. Роль психических процессов в формировании двигательного навыка. Специализированные восприятия в спорте.
50. Полиmodalность и полифункциональность представлений движения. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий.

51. Методика проведения идеомоторной тренировки.
52. Психологические особенности, виды и структура двигательных реакций.
53. Психологические основы тактической подготовки.
54. Структура тактического действия.
55. Роль психических процессов в осуществлении тактического действия.
56. Антиципация в спорте, ее виды и уровни.
57. Особенности тактического мышления.
58. Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.
59. Психическая надежность спортсмена. Компоненты психической надежности.
60. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость.
61. Управление психической надежностью спортсмена высшей квалификации.
62. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.
63. Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов.
64. Основы планирования психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.
65. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.
66. Помехоустойчивость.
67. Индивидуальный стиль спортивной деятельности.
68. Специальная психологическая подготовка спортсмена: задачи и содержание.
69. Психическая готовность к соревнованию: признаки и уровни (по А.Ц.Пуни).
70. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения.
71. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена.
72. Целеполагание в спорте, средства и методы постановки целей.
73. Роль тренера в спортивном коллективе.
74. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера.
75. Профессиография как средство организации психологического изучения профессиональной деятельности тренера.
76. Профессионально-значимые качества личности тренера. Профессиональная пригодность к деятельности тренера.
77. Психологические противопоказания к тренерской деятельности.
78. Психологическая готовность к профессии.
79. Адаптация к профессиональной деятельности тренера.
80. Типичные затруднения тренера в педагогической деятельности. Особенности работы тренера по видам спорта.

81. Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки.
  82. Особенности психологической подготовки тренера.
  83. Особенности мотивационно-потребностной сферы личности тренера.
- Классификация мотивов тренерской деятельности.
84. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом.
  85. Психологические критерии и уровни педагогического мастерства тренера.
  86. Проблема развития личности тренера как субъекта труда.
  87. Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами. Педагогический такт. Педагогическое общение.
  88. Творчество тренера.
  89. Индивидуальный стиль деятельности тренера.
  90. Педагогические способности тренера.
  91. Психология профессионального самоопределения тренера.
- Психологические аспекты профориентации.
92. Функциональные состояния тренера: состояние утомления, переутомление, психическое пресыщение, стресс и др., их диагностика.
  93. Психологические методы коррекции неблагоприятных функциональных состояний тренера.
  94. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.
  95. Психологическое сопровождение как компонент профессионального мастерства психолога.
  96. Задачи психологического сопровождения в спорте.
  97. Актуальное состояние системы психологической помощи в спорте.
  98. Направления психологического сопровождения в спорте.
  99. Психологическое сопровождение на различных этапах соревновательного цикла.
  100. Взаимодействие организаций в процессе психологического сопровождения спортсменов различной квалификации.
  101. Роль психолога на разных этапах спортивной карьеры.
  102. Система психологической помощи спортсмену и тренеру.
  103. Условия работы спортивного психолога.
  104. Критерии оценки деятельности спортивного психолога.
  105. Субъективные и объективные трудности организации эффективного психологического сопровождения.
  106. Этика и экология взаимодействия психолога со спортсменом и тренером.
  107. Анализ особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий.
  108. Методы изучения и формирования мотивов в учебно-тренировочном процессе.
  109. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки.
  110. Препятствия и трудности в спортивной деятельности.
  111. Волевые усилия, их виды.
  112. Методы изучения и особенности формирования волевых качеств.

113. Диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсмена.
114. Процесс воспитания и самовоспитания в учебно-тренировочном процессе.
115. Основы спортивного отбора на различных этапах: начальная спортивная ориентация, спортивная селекция, комплектование спортивной команды. Психологические критерии отбора.
116. Психические состояния спортсмена, связанные с учебно-тренировочным процессом.
117. Диагностика психических состояний в спорте с помощью наблюдения, опроса, беседы, интервью, тестирования.
118. Инструментальные и комплексные методики диагностики психических состояний.
119. Определение перспектив и проблем спортсмена. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена.
120. Модели типичного и идеального спортсмена.
121. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.
122. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.
123. Профилактика неблагоприятных функциональных состояний: «угрозы отказа», монотонии, психического пресыщения, «профессионального выгорания», депрессии и т.п.
124. Работоспособность и утомление спортсмена в процессе спортивной деятельности.
125. Обучение методам саморегуляции психического состояния на разных этапах спортивной карьеры.
126. Учет индивидуальных особенностей спортсмена для формирования системы саморегуляции спортсмена.
127. Профилактика и коррекция психических перенапряжений спортсмена. Психологические барьеры в спорте: их профилактика и пути преодоления. Профилактика и коррекция психологических барьеров. Профилактика и коррекция межличностных конфликтов. Методы управления психофизиологическим состоянием спортсмена.
128. Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки.
129. Диагностика психологической подготовленности спортсмена, профессионально-значимых качеств, психической надежности спортсмена, индивидуального стиля соревновательной деятельности, «эмоционального выгорания», мотивации соревновательной деятельности.
130. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса.
131. Мотивация участия в соревновании. Методы актуализации и деактуализации.
132. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта.

133. Планирование соревновательного результата и его учет в специальной психологической подготовке.
134. Организация контрольных точек психологической подготовки.
135. Формирование положительных установок на успех в соревновании.
136. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения.
137. Учет индивидуальных особенностей спортсмена в специальной психологической подготовке.
138. Формирование компенсаторных механизмов.
139. Анализ тактики соревновательной деятельности и ее учет в психологической подготовке.
140. Предстартовые состояния и их характеристика. Непосредственно соревновательные психические состояния: тревожность, агрессия, «мертвая точка», «второе дыхание».
141. Эмоциональная напряженность. Оценка, самооценка, прогноз развития, предупреждение и преодоление стресса.
142. Методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена (по Г.Д.Горбунову). Психологическое секундирование.
143. Мониторинг динамики психического состояния спортсмена в соревновании как основа психологического анализа соревнований.
144. Использование технических средств для психологического мониторинга и анализа результатов соревнований.
145. Использование хронометража соревновательных событий для изучения динамики психического состояния.
146. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании.
147. Послесоревновательные психические состояния: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация.
148. Кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры.
149. Психологический анализ итогов соревновательного цикла. Анализ перспектив спортсмена в новом сезоне.
150. Формы и методы компенсации негативных состояний в спорте.

## ПРИМЕРНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. *Определите, исходя из описания, о каком психическом явлении идет речь: «Одна из важнейших особенностей спортивной деятельности, составная ее часть, связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта, функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека. К ней относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»...), все произвольно управляемые действия (в том числе – двигательные навыки), быстроту и точность реагирования на раздражители»*

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| А. психомоторика;           | Г. регуляция;  |
| Б. надежность;              | Д. воображение |
| В. предстартовая лихорадка; | Е. надежность  |

2. *Определите, какие из предложенных ниже мотивов доминируют на начальном этапе занятий спортом:*

- А. социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции...);
- Б. мотивы, связанные с условиями среды (близость секции...);
- В. достижения успеха и избегания неудач;
- Г. материального и морального стимулирования.
- Д. эмоциональная привлекательность физических упражнений.

3. *Из приведенного списка психических явлений выберите те, которые не относятся к психическим состояниям:*

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| А. апатия,              | Г. тремор,           |
| Б. монотония,           | Д. самоуспокоенность |
| В. стартовая лихорадка, | Е. стресс            |

4. *Укажите, какие из перечисленных задач не относятся к общей психологической подготовке:*

- А. формирование мотивации спортивной деятельности,
- Б. актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 месяца до...),
- В. формирование специальных свойств личности, эмоционально-волевой сферы,
- Г. обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки,
- Д. развитие психических и психомоторных процессов

5. *Из предложенного перечня психических явлений выберите признаки психической готовности:*

- А. высокая помехоустойчивость,
- Б. стремление бороться до конца за достижение поставленной цели,
- В. непосредственное и опосредованное противоборство,
- Г. оптимальный уровень эмоционального возбуждения,

- Д. потребность в движении,
- Е. экстраверсия,
- Ж. твердая уверенность в своих силах,
- З. способность к саморегуляции,

6. Из приведенного списка выберите благоприятное предсоревновательное состояние:

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| А. апатия                 | Г. фрустрация |
| Б. боевая готовность      | Д. лихорадка  |
| В. психическое пресыщение | Е. эмпатия    |

7. Исходя из характеристики методов психорегуляции, определите в каком случае речь идет о психомышечной тренировке:

А. Сущность метода составляет мысленная тренировка с помощью представления движения. Его специфика состоит в том, что при представлении движения в организме спортсмена происходят незаметные глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий.

Б. Метод основан на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса в его основе лежит механизм самовнушения. Основателем является И.Шульц. Рекомендуется спортсменам в целях восстановления после больших физических и психических нагрузок, для нормализации сна или саморегуляции предстартовых состояний. Полный комплекс содержит три основных этапа.

В. Это метод психического самовнушения, разработанный А.В.Алексеевым, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Основное содержание метода составляют словесные формулы, которые направлены на создание состояния пониженной активности различных систем организма. На фоне такого состояния многократно выполняются упражнения на расслабление отдельных групп мышц, а также активизирующие и мобилизующие упражнения (мобилизующая и успокаивающая части).

8. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии предстартовой лихорадки.

- А. приемы массажа (похлопывание, встряхивание),
- Б. специальная разминка,
- В. дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом,
- Г. резкие, быстрые движения в неровном ритме.

9. Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность):

- А. способность преодолевать систематически возникающие трудности.



Б. способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

В. способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.

Г. способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.

Д. способность быстро принимать правильные решения.

Е. способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Ж. способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности

10. Дополните недостающие колонки таблицы «Структура волевых качеств у представителей различных видов спорта»

Виды спорта	Центральные звенья	Ближайшие	Отдаленные
На выносливость (стайеры...)		выдержка и самообладание	

Таблица – Ключ к тесту

Номер вопроса	Номер правильного ответа
1	А
2	А, Б, Д
3	Г
4	Б, В
5	А, Б, Г, Ж, З
6	Б
7	В
8	Б, В
9	А – настойчивость, Б – дисциплинированность, В – смелость, Г – самообладание, Д – решительность, Е – инициативность, Ц – целеустремленность
10	Центральные звенья: настойчивость и упорство; Отдаленные: инициативность и самостоятельность

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ**

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Психологическое сопровождение спортивной деятельности» предусмотрен зачет. Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы.

Устная форма:

1. Опрос.
2. Собеседования.
3. Доклад на семинарских занятиях.
4. Доклад на конференциях.

Письменная форма:

1. Тесты.
2. Аннотация.
3. Коллоквиум.
4. Реферат.
5. Практическое задание.
6. Письменный отчет по практическим упражнениям.