

«Психология физической культуры и спорта»

Вопросы и ответы из теста по [Психологии физической культуры и спорта](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 226

Тест по предмету «Психология физической культуры и спорта».

1. «Аффект неадекватности» происходит в случае
 - **расхождения самооценки спортсмена с оценкой его со стороны окружающих**
2. «Аффект неадекватности» сопровождается обычно
 - **невротическими проявлениями**
3. «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» написал:
 - **П.Ф. Лесгафт**
4. Адекватное отражение объективного мира — это:
 - **суть принципа отражения**
5. Активизация настроенности и мобилизованности спортсмена на достижение наивысших достижений в соревновании — это:
 - **непосредственная психологическая подготовка**
6. Активизация психических процессов, необходимая для соревновательной борьбы, когда все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью, — это состояние _____ к участию в соревновании.
 - **психической готовности**
7. Без активного преодоления в спортивном соревновании объективных и субъективных трудностей невозможно достичь
 - **победы**
8. Большая мощность — это:
 - **бег — 10000 м**
9. Большим стимулом для спортсмена является систематическое повышение
 - **спортивных результатов**
10. Большое значение в развитие психологии спорта внёс(-ла):
 - **В.В. Горниевская**
11. Борьба с сильными отрицательными состояниями, связанными с такими видами спорта, как прыжки в воду, прыжки с трамплина, альпинизм, бокс, прыжки с парашютом и пр., — это волевые усилия ...
 - **связанные с преодолением чувства страха**
12. В воспитательных целях тренер использует в процессе тренировок:
 - **беседы**
13. В конечном счете, спортсмены должны показывать _____ результаты.
 - **высокие**



14. В нормальных условиях соревнования поведение спортсмена контролируется в большинстве случаев:

- **мышлением и волей**

15. В обязанности психолога входит:

- **организация мероприятий, которые помогают создать в команде дружескую атмосферу**

16. В обязанности психолога входит:

- **организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами**

17. В обязанности психолога входит:

- **разработка психологически обоснованной системы отдыха и приемов восстановления сил спортсменов**

18. В организации самоконтроля за различными параметрами движений, самоконтроля за признаками, характеризующими психические состояния, проявляются принципы:

- **активности**
- **сознательности**

19. В основе сознательного волевого усилия, направленного на преодоление тягостных состояний мертвой точки и успешное продолжение начатой работы, лежат:

- **нервные механизмы условного рефлекса, связанного со второй сигнальной системой**

20. В процессе обучения двигательным действиям суммарная деятельность органов чувств синтезируется в _____ системе.

- **центральной нервной**

21. В процессе учебно-тренировочных занятий у спортсменов формируются:

- **трудолюбие, дисциплинированность, навыки культуры поведения**

22. В социальной психологии различают _____ группы людей.

- **условные и реальные**

23. Важным элементом качественного анализа является:

- **казуистика**

24. Вариативность мышечно-двигательной чувствительности была исследована

- **И.М. Онищенко**

25. Взгляды на социально-психологическую природу коллектива принадлежат:

- **А.С. Макаренко**

26. Внутренний субъективный мир: представления, мысли, переживания, воля, стремления, убеждения, морально-психологические качества, проявляющиеся в действиях и поступках, во взаимоотношениях с другими людьми, — это:

- **психика спортсмена**

27. Во время выполнения спортивных упражнений в результате длительных и интенсивных напряжений в циклических видах упражнений наступает состояние

- **мертвой точки**

28. Возрастная динамика отдельных свойств личности спортсмена отличается:

- **гетерохронностью**



29. Волевые качества, которые считаются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими остальные волевые качества:

- **дисциплинированность**
- **уверенность**
- **целеустремленность**

30. Волевые усилия спортсмена осуществляются с помощью _____ самовоздействий.

- **опосредствованных и непосредственных**

31. Волевые усилия:

- **всегда носят сознательный характер**
- **выражаются в действиях, направленных на преодоление больших или меньших трудностей**

32. Воспитание воли следует начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их:

- **интенсивность**

33. Воспитание спортсмена во многом зависит от:

- **культуры проведения тренировочных занятий**

34. Всесторонняя общефизическая и специальная технико-тактическая подготовка спортсмена, в которой основное внимание уделяется воспитанию личностных качеств, характеризующих морально-волевою и психическую готовность к хорошо осмысленному, активно-творческому ведению спортивной борьбы — это главное условие ...

- **достижения победы в спорте**

35. Высокая помехоустойчивость в процессе соревнования обеспечивается возникновением и укреплением в коре головного мозга

- **интегральной рабочей доминанты**

36. Высокая степень сосредоточенности внимания характерна для таких видов спорта, как:

- **спортивная гимнастика, стрельба, тяжелая атлетика**

37. Высококласные спортсмены, обладающие большим техническим мастерством, но без достаточных нравственных устоев свой уход со спортивной арены, т.е. прощание с чемпионской славой и славой рекордсмена мира, воспринимают как:

- **тяжелую личную трагедию**

38. Высшие и устойчивые регуляторы деятельности и поведения, типичные для данного человека, — это:

- **психические свойства**

39. Деструктивное стрессовое состояние, преодолеть которое спортсмену без помощи тренера, психолога, врача и товарищей по команде достаточно трудно, — это:

- **дистресс**

40. Деятельность, связанная с сознанием опасности, требующая преодоления отрицательных эмоциональных состояний, вызываемых сильным утомлением, болью, непосильными трудностями — это проявление таких волевых качеств, как ...

- **смелость и стойкость**

41. Диалектико-материалистический подход, диалектико-материалистический метод, психологическое отражение, общественно-трудовая деятельность психики человека — это:

- **принципы методологии частной науки**

42. Динамическое отражение действительности в форме ощущений, восприятий, внимания, памяти, речи, а также эмоциональных и волевых процессов — это _____ процессы.

- **психические**



43. Для воспитуемых образцом нравственности должен быть:

- **тренер**

44. Доведение мотива соревновательной деятельности до сознания спортсменов и придание ему сильной эмоциональной окраски — это:

- **актуализация мотива соревновательной деятельности**

45. Жизненный и соревновательный опыт спортсмена, его специальная спортивная подготовленность и мастерство — это:

- **психические образования**

46. Зависимость восприятия от прошлого опыта спортсмена, от общего содержания его психической деятельности и от индивидуальных особенностей — это _____ уровень.

- **апперцептивный**

47. Значительное место в психологии спорта занимают исследования развития

- **волевых качеств спортсмена**

48. Игрок или команда, занимающие в чемпионате последние места — это:

- **аутсайдер**

49. Идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности в спорте, — это:

- **мотив**

50. Информация, используемая тренерами и спортсменами по многим направлениям подготовки основных соперников, в том числе и для целей обеспечения состояния психической готовности к соревнованию помогает узнать их систему

- **подготовки**

51. Испытание для определения уровня физической работоспособности, заключающееся в подъеме на ступеньку и спуске с нее за определенное время с подсчетом пульса и его последующим анализом, — это:

- **степ-тест**

52. К организационному методу исследования относится:

- **лонгитюдный и сравнительный метод**

53. К экспериментальному методу относится:

- **лабораторный эксперимент и естественный эксперимент**

54. Когда в качестве аргументов, доводов применяются примеры из реальной жизни, практики, хорошо знакомые воспитуемым убеждения формируются:

- **быстрее и прочнее**

55. Комплексный метод саморегуляции психического состояния, который основан на принципах, предусматривающих расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения, — это:

- **аутогенная тренировка**

56. Компонентами психологической подготовленности являются:

- **психические функции**
- **свойства личности**
- **стабильные положительные психические состояния**

57. Конкретные требования, предъявляемые к анализу и решению сформулированной проблемы, — это _____ исследования.

- **задачи**



58. Конкретными задачами общей психологической подготовки спортсмена являются:

- **воспитание моральных черт личности**
- **развитие памяти, воображения, наглядно-действенного мышления**
- **развитие способностей внимания, его устойчивости и быстроты мобилизации**
- **развитие эмоционально-волевых качеств**
- **совершенствование процессов восприятий**

59. Культура проведения тренировки — это:

- **эстетика обстановки, в которой спортсмены занимаются**

60. Личностные побуждения, исходя из которых спортсмен, принимает решение участвовать в соревновании, вести борьбу за достижение соревновательной цели — это:

- **мотивы**

61. Максимальная мобилизация физических и психических резервных возможностей спортсмена в процессе подготовки и непосредственно в соревновании направлена на достижение

- **победы**

62. Максимальная мощность — это:

- **бег — 100 м, плавание — 50 м**

63. Малая социальная группа превращается в коллектив лишь тогда, когда

- **замыкается внутри себя**

64. Малая социальная группа, преследующая в своей деятельности только личные интересы, называется:

- **корпорация**

65. Метод, выражающийся в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления — это:

- **самонаблюдение**

66. Метод, заключающийся в рассмотрении отдельных механизмов — это:

- **сравнительный метод**

67. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

- **психологических обследований спортсмена**

68. Методы нравственного воспитания должны применяться:

- **комплексно**

69. Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия (с особой концентрацией внимания на его решающих или не удающихся фазах), а также ситуаций соревновательной борьбы — это:

- **идеомоторная тренировка**

70. Многолетнее прослеживание психического и психомоторного развития спортсмена — это:

- **лонгитюдный метод**

71. Многостороннее изучение одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик, называется:

- **комплексным методом**

72. Модель ожидаемого конечного результата, который может быть достигнут только с помощью проведения психологического исследования, — это:

- **цель исследования**



73. Мотивы спортивной деятельности бывают:

- **непосредственные и опосредованные**

74. Мощность работы при беге на различные дистанции

- **уменьшается по мере увеличения дистанции**

75. Мыслительная чувственно-предметная деятельность, направленная на воспроизведение объекта познания или проверки гипотез, — это:

- **умственный эксперимент**

76. На занятиях физической культурой и спортом перенос двигательных навыков может выражаться во взаимовлиянии

- **положительного или отрицательного**

77. Наблюдение, оценка и прогноз состояния учебно-тренировочной среды и окружающей соревновательной деятельности — это:

- **мониторинг**

78. Набор убеждений, ценностей и техник, разделённых членами данного научного сообщества, — это:

- **парадигма**

79. Наиболее лабильное психическое образование, представляющее собой комплексное проявление, в данный момент, важнейших, необходимых для спортивной деятельности психических функций, — это:

- **психическое состояние спортсмена**

80. Наибольшая быстрота реакции на движущийся объект отмечена у:

- **боксеров**
- **футболистов**

81. Наивысшую спортивную работоспособность в годичном тренировочном цикле называют:

- **спортивной формой**

82. Наличие выработанной в процессе воспитания способности подчинять свои волевые проявления необходимости и требованиям спортивного коллектива — это волевое качество называется ...

- **дисциплинированностью**

83. Направленность познания исследователя, базирующаяся на единстве философских, экономических и социально-политических знаний, установок, и предопределяющих диалектико-материалистическое объяснение процессов и явлений окружающего нас мира, — это:

- **всеобщая методология**

84. Научно-практическая работа психолога в области психологической подготовки спортсменов имеет

- **прикладную направленность**

85. Некоторыми из важнейших свойств личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются:

- **его мотивационные установки**
- **отношение к тренировочной и соревновательной деятельности**
- **уровень интереса к тренировочной и соревновательной деятельности**

86. Некоторыми из важнейших свойств личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются:

- **мотивационные установки спортсмена**
- **темперамент**
- **характерологические особенности личности**



87. Необходимость заставить себя приступить к данному виду занятий, тренировке точно в установленное время, чтобы поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведенного на занятие, тренировку, — это волевые усилия ...

- **связанные с соблюдением режима**

88. Необходимость сосредотачивать внимание на определенных действиях и вести борьбу с отвлечением внимания при выполнении физических упражнений — это волевые усилия ...

- **при напряжении внимания**

89. Необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств, в оптимизации психических состояний — это принцип ...

- **активности**

90. Необходимым условием эффективности спортивной команды является _____ тип управления командой.

- **демократический**

91. Непредвиденная случайность может даровать более слабому сопернику в спорте

- **победу**

92. Обостренность восприятия адекватных стимулов, активизация мыслительных процессов (ускорение оперативного мышления) в состоянии готовности к соревнованиям — это признаки ...

- **интеллектуальной собранности спортсмена**

93. Обусловлены личным отношением спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям тренировок, спортивных соревнований и т. д. — ...

- **субъективные трудности**

94. Обязательное, необходимое условие для проявления волевого усилия — это:

- **наличие трудностей**

95. Одним из важных разделов психологической подготовки к конкретному соревнованию является:

- **психологическая адаптация к условиям предстоящего соревнования**

96. Одной из задач, которая ставится перед тренером в процессе ранней психологической подготовки спортсмена к соревнованию, является:

- **получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на этом этапе подготовки**

97. Одной из задач, которая ставится перед тренером, в процессе ранней психологической подготовки спортсмена к соревнованию, является:

- **разработка совместно со спортсменом подробной программы его психологической подготовки к соревнованию**

98. Одной из задач, которая ставится перед тренером, в процессе ранней психологической подготовки спортсмена к соревнованию, является:

- **стимулирование положительных личных и общественно значимых мотивов участия в соревновании**

99. Однообразное мотивирование — сначала способствующее росту результатов деятельности, после определенной «критической точки» оказывающее противоположное воздействие, — это закономерность ...

- **Иеркса-Додсона**

100. Оказание тренером психологической помощи спортсмену до начала соревнования и во время перерывов называется:

- **секундированием**



101. Описание конкретных примеров проявления изучаемых явлений, относящихся к различным типам, группам, вариантам, называется:

- **казуистикой**

102. Основной смысл парадигмы — ...

- **нормативный**

103. Основные виды спортивной деятельности связаны с:

- **физическими упражнениями**

104. Основные уровни методологии — это:

- **всеобщая; методология частной науки; методология; методология конкретного исследования**

105. Основой спортивного совершенствования издавна считались следующие виды подготовки спортсменов:

- **техническая**
- **физическая**

106. Основоположителем физкультурного образования в России является:

- **П.Ф. Лесгафт**

107. Особенности среды и предметов, с которыми спортсмену приходится иметь дело во время тренировок и спортивных соревнований — это:

- **трудности внешние**

108. Осознание своей причастности к делам и свершениям своей страны является стимулом к:

- **спортивным достижениям**

109. Отличительной чертой объективных трудностей является то, что они по своему содержанию

- **одинаковы для всех людей, стремящихся совершенствоваться в данном виде спорта**

110. Отражение важнейших сторон содержания и формы выполняемой деятельности — это _____ процессы.

- **познавательные**

111. Отражение действительности в ощущениях и восприятиях, степень восприятия — это _____ уровень.

- **перцептивный**

112. Отраслями психологии физкультуры и спорта является:

- **психология вида спорта**
- **психология личности тренера**
- **психология спортивного поединка**

113. Ощущения, дающие информацию о движении и положении собственного тела, возникающие при раздражении проприорецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках, — это _____ ощущения.

- **кинестезические**

114. Патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией, — это:

- **перетренированность**



115. Переживание гнетущего напряжения, тревожности, безысходности, отчаяния, возникшего в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели (высокого результата, победы в соревнованиях и т.п.) находится под угрозой, — это:

- **фрустрационное состояние**

116. Переживание спортсменом личностного эмоционального отношения к защищаемым общественным интересам как к своим собственным, — это:

- **чувство спортивной чести**

117. Период, на протяжении которого ведется обучение сложному физическому упражнению, делится на:

- **три этапа**

118. По количеству работы физические упражнения бывают: _____ мощности.

- **максимальной; субмаксимальной; большой и умеренной**

119. По мере увеличения дистанции средняя скорость бега:

- **одновременно снижается**

120. По характеру выполняемых движений физические упражнения делятся на:

- **циклические и ациклические**

121. По характеру затрачиваемых нервно-мышечных усилий физические упражнения делятся на:

- **статистические и динамические**

122. Побуждение необходимости в процессе выполнения физических упражнений совершать большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать их в разнообразных условиях и именно тогда, когда это необходимо, — это:

- **волевые усилия при мышечных напряжениях**

123. Повышенный уровень нейротизма свидетельствует о:

- **неблагополучии в развитии личности**

124. Позиция исследователя в подходе к изучению конкретного явления или процесса психологии спортивной деятельности, а также деятельности психологов, тренеров спортивных коллективов — это:

- **методология конкретного исследования**

125. Предварительное мысленное представление упражнения спортсменом на гимнастических снарядах содействует его:

- **хорошему исполнению**

126. Предмет психологии физкультуры и спорта — это:

- **психика отдельного человека и психология спортивных коллективов**

127. Представляющие собой различные эмоциональные состояния, возникающие у спортсмена в процессе спортивной деятельности — это трудности ...

- **внутренние**

128. Преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда выполнение движений несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах, — это волевые усилия ...

- **связанные с преодолением утомления и чувства усталости**

129. При дистанции 100 м мощность работы будет:

- **максимальная**



130. При дистанции 100 м средняя продолжительность бега составляет:

- **10,2 секунд**

131. При дистанции 2000 м мощность работы будет:

- **большая**

132. При дистанции 20000 м мощность работы будет:

- **умеренная**

133. При дистанции 400 м средняя продолжительность бега составляет:

- **45,8 секунд**

134. При измерении точности реагирования на движущийся объект наилучшие результаты показали:

- **фигуристы, боксеры, футболисты**

135. Прикладная область психологии в физкультуре — это психология ...

- **физкультуры и спорта**

136. Принцип единства сознания и деятельности — это:

- **сознание и психика, сформировавшиеся в процессе деятельности человека**

137. Принцип отражения, принцип развития, принцип диалектической связи, принцип единства сознания и деятельности, личностный принцип — это:

- **методологические принципы психологии**

138. Принцип, который заключается в том, что психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена, называется принципом

- **всесторонности**

139. Принцип, который заключается в том, что психолого-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности, называется принципом

- **всесторонности**

140. Приучение к спорту является:

- **следствием упражнения**

141. Профессиональный спортсмен должен много времени уделять по совершенствованию

- **психорегуляции**

142. Процесс преодоления внешней среды, где протекают состязания, преодоления сопротивления соперника, преодоления спортсменом самого себя — это:

- **соревновательная борьба**

143. Процесс произвольного воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена после завершения соревнований, осуществляемый с целью их оптимизации самим атлетом (саморегуляция) или тренером, врачом, психологом (гетерорегуляция), — это:

- **постсоревновательная психическая регуляция**

144. Процесс, во время которого спортсмен овладевает специальными двигательными навыками и приемами действий, свойственными данному виду спорта, и совершенствуется в выполнении этих приемов, — это:

- **техническая подготовка**



145. Процесс, когда создаются четкие представления о кинематических, динамических и ритмических параметрах изучаемого движения, — это этап ...

- **овладения структурой движений**

146. Процесс, когда ставится задача создания предварительных представлений и понятий об изучаемом физическом упражнении и главным образом о его кинематической структуре, — это:

- **этап ознакомления**

147. Процесс, при котором достигается высокий уровень овладения спортивным упражнением, позволяющим сохранить правильную технику при выполнении движений с максимальными усилиями в изменяющихся условиях спортивной борьбы; развить двигательные качества и психические свойства в соответствии с требованиями изучаемого вида спорта, — это этап ...

- **совершенствования**

148. Проявление максимального уровня психической готовности непосредственно перед выполнением спортивного действия — это:

- **мобилизационная готовность**

149. Проявление психического через двигательные акты и реакции — это:

- **психомоторика**

150. Проявление спортсменом физических, технических и тактических данных в процессе своей спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности наилучшим образом — это состояние ...

- **высокой тренированности**

151. Психика отдельного человека включает в себя:

- **образования**
- **процессы**
- **свойства**
- **состояния**

152. Психические процессы, психические состояния, психические образования включают в себя такое явление как:

- **психика человека**

153. Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, чтобы:

- **развивать умение управлять своими психическими состояниями и в экстремальных условиях деятельности**
- **создавать положительную «психологическую атмосферу» в коллективе**
- **способствовать выработке знаний о предстоящих соревнованиях**

154. Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, чтобы:

- **создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировки и соревнований**
- **способствовать совершенствованию психических процессов**
- **формировать психические свойства личности**

155. Психологическая структура состояния готовности спортсмена к соревнованию содержит элементы:

- **наличие активного стремления к достижению победы**
- **наличие оптимального для предстоящей борьбы эмоционального состояния**
- **наличие уверенности в возможности одержать победу**

156. Психологическая характеристика предстартовых состояний была выявлена:

- **А.Ц. Пуни**



157. Психология спортивного коллектива включает в себя:

- **волевые явления**
- **интеллектуальные явления**
- **мотивационные явления**
- **эмоциональные явления**

158. Психология спортивных коллективов включает в себя:

- **мнения**
- **настроения**
- **традиции**
- **цели**

159. Развитие психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях, — это общая цель ...

- **психологической подготовки**

160. Различают основные группы трудностей, встречающихся в спортивной деятельности:

- **объективные**
- **субъективные**

161. Разработка психологически обоснованной системы отдыха и приемов восстановления сил спортсменов, организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами мероприятий, входят в обязанности

- **психолога**

162. Решение задач воспитания, формирования личности гражданина — это содержание _____ подготовки спортсмена.

- **психологической**

163. Решение психологических задач совершенствования качеств личности спортсмена, формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях — это:

- **общая психологическая подготовка**

164. Рост интеллекта во взаимосвязи его функциональных компонентов показал:

- **Б.Г. Ананьев**

165. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях будущего соревнования, формирования состояния психической готовности к соревновательной борьбе — это исходная часть _____ подготовки.

- **психологической**

166. Свойство внимания спортсмена, заключающееся в том, что оно остается направленным на данный объект или действие независимо от различных обстоятельств, — это:

- **сосредоточенность**

167. Сердцевину психологии спорта составляет мотивация быть:

- **первым в состязаниях с равными**

168. Сильные отрицательные эмоции страха, боязнь не выдержать напряжения, сомнения в исходе борьбы, в своих возможностях — это характеристики состояния ...

- **мертвой точки**

169. Систематический совместный анализ спортсменом и тренером психогаммы избранного вида спорта, психологических особенностей спортсмена и корректирование его психологической характеристики — это принцип ...

- **сознательности**



170. Сложное состояние, в которое входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции, — это:

- **психическая готовность**

171. Создание и развитие физического воспитания связано с именем

- **П.Ф. Лесгафта**

172. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню сенсомоторного развития, по степени подготовленности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п. — это:

- **психофизиологическая совместимость**

173. Составить психологические характеристики особенностей личности спортсмена и выявить индивидуальные особенности психических процессов — это задача _____ обследования.

- **психологического**

174. Составляющие состояния спортсмена, связанные с эффективным выполнением спортивных действий, преодолением трудностей и препятствий соревновательной деятельности, — это:

- **волевые компоненты**

175. Составная часть вегетативной нервной системы, участвующая в регуляции ряда функций организма спортсмена таким образом, что это может отразиться негативно на достижении высокого спортивного результата, называется _____ системой.

- **симпатоадреналовой**

176. Состояние внутреннего напряжения, связанное с осознанием трудности и побуждением себя к преодолению этой трудности, — это:

- **волевое усилие**

177. Состояние особого подъема сил спортсмена, его исключительной энергии и активности, укрепившейся уверенности в успехе, — это:

- **боевое воодушевление**

178. Состояние, переживаемое спортсменами перед выступлением в соревновании, называется:

- **предстартовым**

179. Социально-психологические исследования групп и коллективов начались в:

- **20-30-е годы**

180. Специализированный учебно-тренировочный процесс совершенствования физических (двигательных) способностей спортсмена, осуществляемый с учетом вида спорта, — это _____ подготовка.

- **физическая**

181. Специальная отрасль психологической науки, предметом которой являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах, психологические особенности личности спортсмена и спортивного коллектива, — это:

- **психология спорта**

182. Специальные исследования показали, что состояние высокой тренированности характеризуется следующими признаками:

- **расширенным объемом внимания**
- **уверенностью в своих силах**
- **чрезвычайной быстротой протекания психических процессов**

183. Специальный метод, используемый в процессе открытия нового — это:

- **эвристический метод познания**



184. Специфическая эмоция, возникающая в определенных условиях спортивной деятельности, во время обострения борьбы спортсмена за успешный результат, — это:

- **эмоция спортивной злости**

185. Спортивная деятельность направлена на формирование:

- **социально-психологического климата в коллективе**

186. Спортивная деятельность, доставляющая спортсмену большое эмоциональное удовлетворение, если она педагогически правильно организована, — это:

- **школа нравственного опыта**

187. Спортсмен, знающий, как надо действовать, умеющий выполнить соответствующие действия, способный проявить себя, обладает таким волевым качеством как:

- **решительность**

188. Спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой обычно обладают:

- **положительными волевыми качествами**

189. Спортсмены со слабой нервной системой обычно обладают:

- **отрицательными волевыми качествами**

190. Способность воспринимать пространственные отношения, непосредственно связанные с управлением движениями на основе комплексного функционирования анализаторов, точно оценивать и соблюдать пространственные параметры движений за счет регуляции своих действий — это чувство ...

- **пространства**

191. Способность к управлению движениями руки в ответ на зрительный стимул — это:

- **зрительно-моторная координация**

192. Способность пловца непрерывно получать информацию от различных анализаторов (рецепторов мышц, глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.), позволяющих ему лучше ощущать положение своего тела в воде, давление воды на гребущие поверхности, ускорение конечностей во время гребков, скорость движения и т.д., — это чувство ...

- **воды**

193. Способность предельно сосредоточиваться на том деле, которым занимаешься в данный момент, необходимо систематически

- **развивать**

194. Способность спортсмена определять длину дистанции без наличия разметки по ощущениям — это чувство ...

- **дистанции**

195. Способность спортсмена предвидеть (предугадать) действия и движения соперника или партнера до их реального осуществления — это:

- **антиципация**

196. Способность спортсмена самостоятельно организовывать сами действия для достижения целей — это волевое качество называется ...

- **инициативностью**

197. Средства и приемы психолого-педагогического воздействия на спортсмена, дают наибольший эффект, если они применяются повторно и их дозировка постепенно увеличивается — это есть принципы психологической подготовки, которые называются принципами ...

- **повторности и постепенности**



198. Степень быстрого восприятия каких-либо воздействий на органы чувств спортсмена — это _____ уровень.

- **сенсомоторный**

199. Степень восприятия каких-либо второстепенных воздействий на органы чувств спортсмена — это:

- **субсенсорный уровень**

200. Степень словесно доказательных или словесно опровергающих способов установления взаимоотношений между спортсменом-тренером, спортсменом-спортсменом, тренером-тренером — это _____ уровень.

- **вербально-логический**

201. Стремление к самовоспитанию — это результат реализации принципа(-ов) ...

- **сознательности и активности**

202. Структурные особенности и относительная «сила» мотивов в спортивной деятельности были исследованы

- **Ю.Ю. Палаймой**

203. Структурными составляющими психологической готовности, выделенными А.Ц. Пуни, являются следующие компоненты:

- **волевой**
- **познавательный**
- **эмоциональный**

204. Субмаксимальная мощность — это:

- **бег — 1000 м, плавание — 400 м**

205. Сформированный в коре больших полушарий прочный динамический стереотип по положительному переносу, когда спортсмен может метать снаряд левой рукой, хотя обучался метанию только правой, — это _____ перенос.

- **перекрестный (билатеральный)**

206. Такие ощущения, как свежесть, легкость мышц, каждый спортсмен обязан уметь вызывать у себя с помощью

- **разминочных упражнений**

207. Терпимость к гнетущему напряжению, тревожности, возникшего в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели высокого результата или победы в соревнованиях находится под угрозой, — это:

- **фрустрационная толерантность**

208. Тренировочные занятия у спортсменов высокого класса отличаются:

- **самостоятельностью и ответственностью**

209. Трудности, которые обусловлены специфическими для данного вида спорта препятствиями, без преодоления которых спортсмен не может овладеть этим видом спорта, называются:

- **объективными**

210. Увеличение частоты дыхания и пульса, снижение жизненной емкости легких, рост артериального давления, снижение двигательной активности — физиологические проявления состояния

- **мертвой точки**



211. Уверенность в своих силах, сильная воля и развитая способность к самоорганизации и самоуправлению в сложных ситуациях спортивной борьбы с равным или превосходящим соперником подкрепляется:

- **страстным желанием победы**

212. Умеренная мощность — это:

- **бег — 20 км, марафонский бег**

213. Уровень развития комплекса психических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнований, — это:

- **психологическая подготовленность**

214. Условия возникновения психических явлений и тенденция их изменения — это:

- **суть принципа развития**

215. Успешность спортивной деятельности спортсмена зависит от:

- **развития мотивационно-волевого потенциала личности спортсмена**

216. Физические упражнения представляют собой ...

- **средство физического воспитания**

217. Форма научного отражения проблемной ситуации — это:

- **проблема исследования**

218. Целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность и смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели, относятся к:

- **волевым качествам спортсмена**

219. Честная игра — это:

- **фейр плей**

220. Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, — это:

- **лидер в спортивной команде**

221. Чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения — это проявление ...

- **внутренней неуверенности спортсмена**

222. Чтобы концентрированное внимание стало устойчивым, его следует ежедневно вырабатывать с помощью

- **специальных упражнений**

223. Чтобы приучить спортсменов преодолевать трудности, тренеры проводят:

- **отдельные занятия в сложных условиях**

224. Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордости за:

- **себя, свою команду, свою страну**

225. Эмоциональное состояние повышенной активности, в частности двигательной, типичное для спортивной деятельности, — это:

- **спортивное возбуждение**



226. Яркие и сильные разнообразные эмоциональные переживания, динамичность эмоциональных состояний характерны для:

- **спортивной деятельности**

Файл скачан с сайта oltest.ru

oltest.ru

