**Тест к модулю 2 – Спорт и стресс,**

**психологические основы управления в спорте**

1. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

а) боевая готовность;

б) абсолютное спокойствие;

в) предстартовая лихорадка;

д) предстартовая апатия.

2. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

а) психическая саморегуляция;

б) изменение направленности сознания;

в) снятие психического напряжения путем разрядки;

г) использование дыхательных упражнений.

3. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха.

а) нервозность;

б) астеническая реакция;

в) паника;

г) фрустрация;

д) боевое возбуждение.

4. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

а) мертвая точка;

б) монотония;

в) пресыщение.

5. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

а) монотония;

б) усталость;

в) пресыщение.

6. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

а) разочарование;

б) фрустрация;

в) подавленность.

7. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

а) сознание;

б) воля;

в) психика.

8. Осознаваемое или неосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:

а) причина;

б) мотив;

в) повод.

9. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

а) основания;

б) мотивация;

в) желания.

10. Несмотря на разные подходя в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить как отражение в сознании нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием:

а) необходимость;

б) потребность;

в) желание.

11. Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:

а) активность спортсмена;

б) деятельность спортсмена;

в) подвижность спортсмена.

12. Процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата:

а) деятельность;

б) действие;

в) активность.

13.Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена, применяемое для осуществления спортивного отбора. Определите и укажите его название:

А) профессиограмма;

Б) психоспортограмма.

14. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта:

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

15. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название:

а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

16. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

а) ауторегуляция;

б) гетерорегуляция;

в) психорегуляция.

17. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.

18. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.

19. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

а) мобилизация;

б) внушение;

в) аутотренинг.

20. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

а) переутомление;

б) психическая напряженность;

в) перетренированность.

21. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

а) переутомление;

б) психическая напряженность;

в) перетренированность.

22. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

а) переутомление;

б) психическая напряженность;

в) перетренированность.

23. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

а) самообладание;

б) психическая устойчивость;

в) надежность.

24.Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

а) уверенность;

б) психическая устойчивость;

в) надежность.

25.Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

а) переутомление;

б) перетренированность;

в) выгорание.

26. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

а) переутомление;

б) перетренированность;

в) выгорание.

1. Что не является симптомом выгорания и переутомления:
   1. психическое изнеможение,
   2. быстрое физическое напряжение,
   3. нарушение моторики.
2. К какому виду относится формирование специфического восприятия (чувство льда, воды, зоны):
   1. психологические основы технической подготовки,
   2. психологические основы физической подготовки,
   3. психические основы тактической подготовки.
3. Какое эмоциональное состояние спортсмена характеризуется стартовой лихорадкой, аппатией и состоянием боевой готовности:
   1. предстартовое,
   2. тренировочное,
   3. постстартовое.
4. Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки:

а) самоконтроль,

б) самообладание,

в) самооценка.

31. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями:

а) самоконтроль,

б) самообладание,

в) самооценка.

32. Оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди др. людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля:

а) самоконтроль,

б) самообладание,

в) самооценка.

1. Виды педагогического контроля в физическом воспитании называются:

а) оперативный контроль,

б) этапный контроль,

в) предположительный контроль,

г) текущий контроль,

д) систематический контроль.

34. Целенаправленная активность спортсмена, определенная специфическими мотивами и интересами, внутренне стимулируемая психофизиологическими процессами, а внешне проявляется в виде его специфической активности:

а) двигательные действия;

б) деятельность;

в) операции.

1. Данный вид контроля предназначен для определения срочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха:

а) оперативный контроль,

б) этапный контроль,

в) предположительный контроль,

г) текущий контроль,

д) систематический контроль.