Экзаменационные вопросы по дисциплине

«Психология работы тренера»

1. Раскройте особенности психологии спорта как специальной отрасли психологической науки.

2. Постройте временную модель возникновения и развития психологии спорта.

3. Критически оцените психологическую характеристику спортивной деятельности

4. Докажите значение волевых усилий в спортивной деятельности.

5. Определите мотивы спортивной деятельности.

6. Опишите психологические особенности спортивного коллектива7

7. Проанализируйте качества лидера в спорте.

8. Оцените роль тренера в спортивном коллективе.

9. Раскройте психологические аспекты спортивной тренировки.

10. Объясните специализированное восприятие в спорте.

11. Постройте модель личности спортсмена

12. Выделите и сравните типологические особенности спортсменов.

13. Установите взаимосвязь между темпераментом и характером

14. Сравните особенности спортивной деятельности у спортсменов с различными типами темперамента

15. Обоснуйте необходимость психологической подготовки спортсмена

16. Выявите и сформулируйте виды и особенности трудностей в спортивной деятельности.

17. Объясните роль характера в достижений спортивных результатов

18. Приведите пример использования техники якорения для саморегуляции эмоционального

19. Выберите методы формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованием.

20. Приведите примеры применения различных приемов саморегуляции психического состояния в условиях соревнований.

21. Раскройте характеристику эмоций спортивной борьбы.

22. Выявите и сравните возможные варианты предстартовых состояний.

23. Выделите особенности психической напряженности во время соревнований.

24. Опишите послесоревновательные психические состояния спортсмена.

25. Сравните разные способы профилактики неблагоприятных психических состояний спортсмена.

26. Приведите пример использования спортсменами идеомоторного тренинга.

27. Критически оцените синдром чемпиона.

28. Докажите важную роль тактического мышления в спорте

29. Определите что влияет на формирование самооценки в спортивной деятельности.

30. Сравните состояние избегания неудачи и достижения успеха

31. Объясните на примерах что внутренне чувствует спортсмен в состоянии избегания неудачи и в состоянии достижения успеха?

32. Обоснуйте почему тренер не всегда хочет сотрудничать со спортивным психологом

33. Выделите трудности работы спортивного психолога

34. Докажите существование возрастных ограничений для занятий спортом.

35. Сравните в чем психологическая разница между спортом и физкультурой

36. Оцените вклад самого спортсмена и тренера в достижении спортивных успехов

37. Докажите что проблема состояния здоровья населения имеет государственное значение.

38. Приведите пример как Вы практически будет осуществлять саморегуляцию состояния избегания неудачи на соревнованиях?

39. Определите требования к спортивному психологу

40. Какие упражнения на саморегуляцию Вы знаете?Приведите примеры.

41. Проанализируйте возможные способы преодоления «синдрома чемпиона»

42. Приведите пример звездной болезни в Вашем виде спорта.

43. Какие приемы саморегуляции своего состояния на соревнованиях используют выдающиеся спортсмены в Вашем виде спорта?Приведите примеры

44. Составьте формулы психопрограммирования которые могут быть использованы в Вашем виде спорта

45. Выявите что можно сделать, чтобы избежать проблем с адаптацией после ухода из большого спорта.

46. Приведите пример использования закона Ийеркса-Додсона в спорте

47. Обоснуйте должен ли спортивный психолог сам быть спортсменом.

48. Объясните почему тренер сам может не иметь больших спортивных достижений, но воспитывать больших спортсменов-чемпионов.

49. Определите какое место в деятельности детского тренера занимает работа с родителями.

50. Объясните почему в разных видах спорта разный сенситивный период для занятий спортом.

51. Как Вы сохраняете концентрацию внимания во время соревнований? Приведите примеры.

52. Какие приемы быстрой релаксации Вы применяете во время соревнований? Приведите примеры.

53. Докажите может ли сам тренер быть спортивным психологом.

54. Может ли неолимпийский чемпион подготовить олимпийского чемпиона? Приведите пример.

55. Объясните что такое предварительная самооценка и какова роль детского тренера в ее формировании? Приведите пример.

56. Выявите факторы, которые влияют на самооценку спортсмена и как они влияют в процессе соревнований.

57. Решите что важнее в спорте – мотивация или способности

58. Критически оцените значение эмоционального интеллекта спортсмена для достижения результативности.

59. Напишите 3 свои цели. Проанализируйте их используя категории "Умной" цели

60. Что из знаний, полученных в ходе изучения данного курса, Вы будете применять на практике?

Преподаватель Калымбетова Э.К.

Факультеттің Ғылыми кеңесінде

**Бекiтілді**

 Хаттама № \_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2014ж.

Факультет деканы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Масалимова А.Р.

**5В010800 – Дене шынықтыру және спорт «Дене шынықтыру және спорт психологиясы» пәні бойынша2 курс студенттеріне арналған емтихан сұрақтары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Сұрақ | Бөлім\* |
| 1 | Спорт психологиясының ерекшеліктерін психологиялық ғылымның арнайы саласы ретінде ашып көрсетіңіз | 1 |
| 2 | Спорт психологиясының пайда болуының және дамуының уақыттық үлгісін құрыңыз | 1 |
| 3 | Спорттық іс-әрекеттің психологиялық сипаттамаларын сыни көзбен бағалаңыз | 1 |
| 4 | Спорт іс-әрекетінде ерік-жігердің маңыздылығын дәлелдеңіз | 1 |
|  5 | Спорт іс-әрекетінің мотивтерін анықтаңыз | 1 |
| 6 | Спорт ұжымының психологиялық ерекшеліктерін сипаттаңыз | 1 |
| 7 | Спорта лидердің қасиеттерін талдаңыз | 1 |
| 8 | Спорт ұжымында бапкердің ролін бағалаңыз | 1 |
| 9 | Спорттық жаттығуда психологиялық жақтарын ашып көрсетіңіз | 1 |
| 10 | Спорта болатын мамандырылған қабылдауды түсіндіріңіз | 1 |
| 11 | Спортшы тұлғасының үлгісін құрыңыз | 1 |
| 12 | Спортшылардың типологиялық ерекшеліктерін шығарып, салыстырыңыз | 1 |
| 13 | Темперамент пен мінез арасында байланыс орнатыңыз | 1 |
| 14 | Темпераменттері әр түрлі спортшылардың спорттық іс-әрекетін салыстырыңыз  | 1 |
| 15 | Спортшыға психологиялық дайындықтың қажеттілігін негіздеңіз | 1 |
| 16 | Спорт іс-әрекетінде болатын қиындықтарды бөліп шығарып тұжырымдаңыз |  |
| 17 | Спортта нәтижелерге жетуде мінездің ролін түсіндіріңіз |  |
| 18 | «Якорение» техникасының эмоционалды күйді реттеу үшін қолдану мысалын келтірңіз |  |
| 19 | Жарыс алдында оптималды эмоционалды күйді қалыптастыру үшін әдістерді таңдаңыз |  |
| 20 | Жарыс жағдайында психикалық күйді өзіндік реттеудің тәсілдерін қолдану мысалдарын келтіріңіз |  |
| 21 | Спорттағы күрестің эмоцияларының сипаттамаларын ашып көрсетіңіз |  |
| 22 | Старт алдында күйлердің болуы мүмкін үлгіерін анықтаңыз да салыстырыңыз |  |
| 23 | Жарыс кезінде психикалы күйзелістің ерекшеліктерін бөліп шығарыңыз да талдаңыз |  |
| 24 | Жарыстан кейін спортшыда болатын психикалық күйлерді сипаттаңыз |  |
| 25 | Спортшыда жағымсыз психикалық күйлердің алдын алу әдістерді салыстырыңыз |  |
| 26 | Спортшылардың идеомоторлық жаттығуды қолдану мысалдарын келтірңіз |  |
| 27 | Чемпион синдромын сыни көзбен бағалаңыз |  |
| 28 | Спортта тактикалық ойлаудың маңызды ролін дәлелдеңіз |  |
| 29 | Спорт іс-әрекетінде өзін-өзі бағалаудың қалыптасуына әсер ететеін факторларды анықтаңыз  |  |
| 30 | Сәтсіздіктен қашу және сәттілікке жету күйлерін салыстырып талдаңыз |  |
| 31 | Мысалдар арқылы спортшы сәтсіздіктен қашу және сәттілікке жету жағдайларында не сезінеді түсіндіріңіз |  |
| 32 | Неге бапкер спорт психологымен көп жағдайда бірлесіп жұмыс істегісі келмейтінін түсіндірңіз |  |
| 33 | Спорт психологы жұмысында болатын қиындықтарды талдап оларды жеңіп шығудын жоспарын құрыңыз |  |
| 34 | Спортпен айналысуда жас жағынан шектеулер бар екенін дәлелдеңіз |  |
| 35 | Дене шынықтыру мен спорт арасында психологиялық айырмашылықтарын салыстырыңыз |  |
| 36 | Спортта нәтижелерге жетуде спортшы мен бапкердің қосатын үлесін бағалаңыз |  |
| 37 | Халықтың денсаулығы мәселесі мемлекеттік маңыздылығы бар екендігін дәлелдеңіз  |  |
| 38 | Сіз жарыста сәтсіздіктен қашу күйімен күресудің әдістерін қалай қолданасыз мысал келтірңіз |  |
| 39 | Спорт психологына қойылатын талаптарды талдаңыз |  |
| 40 | Өзіндік реттеудің қандай жаттығуларын білесіз. Мысалдар келтірңіз. |  |
| 41 | «Чемпион синдромын» жеңіп шығудың әдістерін талдаңыз  |  |
| 42 | Сіздің спорт түріңізде жұлдыз ауыруына мысал келтіріңіз |  |
| 43 | Сіздің спорт түріңізде әйгілі спортшылардың қолданатын өзіндік реттеу тәсілдеріне мысалдара келтіріңіз  |  |
| 44 | Сіздің спорт түріңізде қолдануға болатын психологиялық бағдарлау формуларын құрыңыз  |  |
| 45 | Үлкен спорттан кеткен кезде бейімделеу жолдарын талдап жоспар құрыңыз  |  |
| 46 | Ийеркс-Додсон заңын спортта қолдану мысалын келтіріңіз |  |
| 47 | Спорт психологы өзі спортшы болу керек пе жоқ па негіздеңіз |  |
| 48 | Түсіндіріңіз неге кейде бапкер өзі спортта үлкен жетістіктерге жетпеседе үлкен спортшылар чемпиондарды тәрбиелейді  |  |
| 49 | Балалармен жұмыс істейтін бапкердің жұмысында ата-аналармен жұмыс істеудің маңыздылығын бағалаңыз |  |
| 50 | Әр түрлі спорта сензитивті кезең әр түрлі болатынын түсіндіріңіз |  |
| 51 | Жарыс кезінде сіз қалай зейініңіздің шоғырлануын қалай сақтай аласыз мысалдар келтіріңіз  |  |
| 52 | Жарыс кезінде тез арада релаксация тәсілдерін қалай қолданасыз. Мысал келтіріңіз |  |
| 53 | Бапкер өзі спорт психологы бола алама дәлелдеңіз |  |
| 54 | Олимпиадалық чемпион емес бапкер олимпиадалық чемпионды дайындаған туралы мысалдар келтіріп талдаңыз  |  |
| 55 | Алдын ала өзіндік бағалау деген не екенін түсіндіріңіз, оны қалыптастыруда бапкердің үлесін бағалаңыз  |  |
| 56 | Спортшының өзіндік бағалауына әсер ететін факторларды анықтаңыз |  |
| 57 | Спортта мотивация немесе қабілеттер не маңыздырақ болатыны туралы шешім қабылдап, негіздеңіз.  |  |
| 58 | Спортшының эмоционалды интелллектісінің нәтижелерге жету үшін маңыздылығын сыни көзбен бағалаңыз |  |
| 59 | Өзіңіздің 3 мақсатыңызды жазып, «ақылды» мақсат түсінігіне қатысты талдыңыз |  |
| 60 | Осы пәнде алынған білімдердің ішінен қайсысын сіз тәжірибеде қолдана аласыз. Мысалдар келтірңіз.  |  |

Әдiстемелiк бюро төрағасы Саитова Н.А.

Кафедра меңгерушiсi Қалымбетова Э.К.

Оқытушы Садыкова А.Т.

**Эксперт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**