

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
кафедрой психологии
Т.А. Скробут
12.06.2025

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по учебной дисциплине *«Психология деятельности и личности спортсмена»* для студентов 3 курса *дневной* формы получения образования *специальности*

6-05-1012-01 «Физическая культура» профилизация «Спортивная психология»

на 2025/2026 учебный год

Контроль осуществляется в форме устного ответа на вопросы с учетом рейтинговой системы.

1. Психологическая характеристика спорта с точки зрения теории деятельности.
2. Спортивная карьера как часть жизненного пути.
3. Специфические особенности спортивной деятельности.
4. Сравнительная характеристика уровней спорта.
5. Систематизация видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства.
6. Структура спортивной деятельности.
7. Мотивы занятий спортом на различных этапах спортивной карьеры.
8. Средства, способы осуществления спортивной деятельности, основные результаты в узком и широком смысле слова.
9. Психографический анализ деятельности с учетом специфики вида спорта.
10. Соревнование как деятельность в экстремальных условиях.
11. Спортивные стрессы и их специфика. Соревновательные стрессфакторы. Интенсивность и точность как источник стресса на соревнованиях.
12. Психические состояния соревновательного стресса. Спортсменов как проявление
13. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсменов к соревнованию по А.Ц. Пуни и А.В. Алексееву.
14. Формирование оптимального боевого состояния по А.В.Алексееву.

15. Причины неблагоприятных послесоревновательных состояний спортсменов.

16. Психологические особенности тренировочной деятельности.

17. Тренировочная нагрузка и адаптация к ней. Соотношение физической и психической нагрузки на тренировке.

18. Способы моделирования соревновательной нагрузки на тренировке.

19. Тренировочные состояния спортсменов, возникающие под влиянием физических и психических нагрузок.

20. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.

21. Психологические основы физической подготовки.

22. Психологические основы технической подготовки. Система управления и построения движениями по Н.А. Бернштейну.

23. Специализированные восприятия в спорте. Полиmodalность и полифункциональность представлений движения.

24. Психологические особенности, виды и структура двигательных реакций Психологические основы тактической подготовки. Структура тактического действия.

25. Антиципация в спорте, ее виды и уровни.

26. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.

27. Закономерности проявления свойств нервной системы и темперамента спортсмена в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

28. Индивидуальный стиль спортсмена и его формирование.

29. Типология спортсменов-чемпионов. Составляющие суперкачества «личность-системы» спортсмена-чемпиона: концентрация, установка мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность (Р.М. Загайнов).

30. Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.

31. Общие свойства личности и поведение в экстремальных ситуациях.

32. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная саморегуляция, соревновательная помехоустойчивость. устойчивость, мотивация, спортивная стабильность

33. Изучение психической надежности в различных видах спорта: в единоборствах, спортивных сложнокоординационных.

34. Управление психической игрой, надежностью квалификации. циклических спортсмена

35. Прогнозирование надежности деятельности спортсмена.

36 Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности

37. Мотивы занятий спортом на начальных этапах спортивной карьеры.

38. Мотивы занятий спортом на этапе углубленной специализации спортивной карьеры.

39. Мотивы занятий спортом на этапе спортивного мастерства

40. Мотивы занятий спортом на этапе завершения спортивной карьеры

41. Динамика трансформации мотивов занятий спортом на различных этапах спортивной карьеры.

42. Особенности систематики Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства в командных видах спорта.

43. Особенности систематики Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства в циклических видах спорта.

44. Особенности систематики Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства в ациклических видах спорта.

45. Особенности систематики Т.Т.Джамгарова по критериям взаимодействия и противоборства в индивидуальных видах спорта.

46. Особенности возникновения и методы преодоления состояния монотонии.

47. Особенности возникновения и методы преодоления состояния психического пресыщения.

48. Различия и сходства в надежности и успешности спортсмена

49. Причины возникновения неблагоприятных тренировочных состояний

50. Особенности и причины появления состояния страха у спортсменов

51. Особенности состояний утомления и переутомления и их влияние на тренировочный процесс

52. Факторы, влияющие на устойчивость спортсмена к монотонии

53. Особенности и причины состояния фрустрации. Механизм возникновения.

54. Особенности и причины состояния психического напряжения. Механизм возникновения.

55. Методика проведения идеомоторной тренировки в спорте.

56. Психическая надежность спортсмена. Компоненты психической надежности. Личностные факторы регуляции спортивной деятельности и их диагностика (В.Э. Мильман).

57. Условия и показания к проведению идеомоторной тренировки.

58. Личность выдающихся спортсменов Республики Беларусь, России.

59. Методы изучения личности спортсмена.
60. Особенности тактического мышления в спортивной деятельности
61. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.
62. Психологическая оценка быстроты в действиях
63. Индивидуально-психологические особенности спортсменов, выбирающих экстремальные виды деятельности
64. Характеристика этапов спортивной карьеры
65. Роль идеомоторных актов в регуляции двигательных действий.
66. Психологическая структура двигательного действия.
67. Психологическая характеристика физических качеств (двигательных способностей).
68. Психологические особенности воспитания физических качеств.
69. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе
70. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.
71. Стадии психического перенапряжения по Г.Д.Горбунову
72. Типология спортсменов-чемпионов
73. Изучение тревожности в спорте
74. Изучение агрессии в спорте
75. Вклад наследственных факторов в успешность спортсмена
76. Проблема эмоциональной устойчивости в спорте
77. Способы и методы профилактики предстартовых состояний.
78. Понятие спортивной карьеры
79. первый и второй аспекты психологической систематики видов спорта по Т.Т. Джамгарову.
80. Понятие уровня притязаний.
81. Целеполагание как способность постановки спортивных целей
82. Особенности мотива достижения
83. Особенности мотива избегания неудачи
84. Влияние спорта на интеллектуальные свойства личности
85. Половые различия спортивной мотивации
86. Изучение психической надежности в единоборствах
87. Изучение психической надежности в спортивных играх
88. Изучение психической надежности в циклических видах спорта
89. Изучение психической надежности в сложнокоординационных видах спорта
90. Понятие специальных свойств личности в спорте
91. Соревновательная эмоциональная устойчивость в спорте
92. Саморегуляция в спорте. Значение и функции.

93. Соревновательная мотивация. Значение и функции.
 94. Стабильность-помехоустойчивость как свойство личности в спорте
 95. Отличия и выраженность свойств личности у спортсменов и неспортсменов
 96. Подходы к изучению личности спортсмена
 97. Агрессивность как свойство личности и особенности её проявления в спорте.
 98. Модель личности спортсмена по Л.К. Серовой
 99. Эмоциональная сфера личности спортсмена
 100. Когнитивная сфера личности спортсмена
 101. Поведенческая сфера личности спортсмена
 102. Влияние спортивной деятельности на социализацию личности
 103. Специфические условия спортивной деятельности по А.Ц. Пуни
 104. Самокритичность, как черта личности в спорте
 105. Понятие самооценки в спорте, факторы понижающие и повышающие её.
 106. Влияние самооценки на спортивную и соревновательную деятельность
 107. Вклад отечественных и зарубежных психологов в разработку проблем изучения личности спортсмена.
 108. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена
 109. Психологические основы спортивной этики
 110. Влияние свойств темперамента на спортивную деятельность
 111. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе (хочу – могу – должен).
 112. Качества, характеризующие быстроедействие
 113. Выраженность психомоторных качеств у представителей различных видов спорта
 114. Сущность понятия умения и навыков
 115. Психологический механизм формирования навыка
 116. Стадии формирования двигательного умения.
- Психологические особенности
117. Роль сознания и мышления в двигательном научении
 118. Роль повторения и памяти в двигательном научении.
 119. Роль обратной связи в разучивании двигательных действий
 120. Роль ошибок в научении.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – СПб. : Лань, 2021. – 345 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
3. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие для вузов / под общ. ред. В. А. Родионова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 211 с.
4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 123 с.
5. Психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Беларусь по группам видов спорта : практ. пособие / И. А. Чарыкова [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр спорта. – Минск : БГУФК, 2018. – 44 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Алексеев, А. В. Психагогика / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 192 с.
7. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта: + техники спортивной саморегуляции / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М. : Sport, 2021. – 270 с.
8. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [монография] / Н. Л. Высочина. – М. : Спорт, 2021. – 302 с.
9. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Совет. спорт, 2006. – 296 с.
10. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Совет. спорт, 2010. – 232 с.
11. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.
12. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. – М. : Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 95 с.

13. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Издат. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
14. Психология физической культуры и спорта : практикум для студентов учреждений высш. образования / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская ; под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск : БГУФК, 2015. – 193 с.
15. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / Л. Г. Уляева [и др.] ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
16. Сагайдак, С. С. Мотивация достижений в спорте / С. С. Сагайдак. – Минск : БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
17. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.
18. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
19. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
20. Юров, И. А. Психологические свойства спортсменов : учеб. пособие / И. А. Юров. – М. : РУСАЙНС, 2017. – 107 с.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол №17 от 12.06.2025