

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	4

Общая психология

<i>Раздел I.</i> Общие вопросы психологии	9
---	---

 Законь высшей нервной деятельности —

<i>Раздел II.</i> Психические процессы	11
--	----

 Чувствительность и пороги ощущений (стр. 11). Рациональные приемы запоминания (стр. 19). Индивидуальные особенности памяти (стр. 27). Свойства внимания (стр. 34). Мыслительные операции (стр. 38). Индивидуальные особенности решения задач (стр. 40). Психологический анализ сложного волевого действия (стр. 42)

<i>Раздел III.</i> Свойства личности	49
--	----

 Некоторые методы изучения темперамента (стр. 49). Анализ черт характера (стр. 58). Психологический анализ проявления способностей и задатков (стр. 66)

<i>Раздел IV.</i> Методика психологического наблюдения	72
--	----

 Методы психологии (стр. 72). Внешнее выражение эмоций (стр. 78). Оценка проявления настойчивости и упорства у занимающихся спортом (стр. 89). Отношение к учебно-воспитательному процессу на занятиях по одному из видов спорта (стр. 92)

Психология спорта

<i>Раздел I.</i> Психологические основы обучения и воспитания в спорте	96
--	----

 Осознавание движений в заученных действиях (навыках) (стр. 96). Повышение отчетливости мышечно-двигательных ощущений (стр. 97). Тренирующее действие представления движений (стр. 101). Условия, способствующие проявлению волевого усилия (стр. 105). Психологический анализ развития волевых качеств (стр. 107). Самовоспитание воли спортсмена (стр. 113).

Раздел II. Предсоревновательные психические состояния 116

Самооценка предсоревновательных эмоциональных состояний (стр. 116). Саморегуляция неблагоприятных эмоциональных состояний (стр. 120). Методы исследования предсоревновательных психических состояний у спортсменов (стр. 122).

Рекомендуемая литература 129