

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение (В. П. Некрасов, Н. А. Худадов) . . . . .	3
I. Психофизиологические механизмы психорегуляции (В. П. Некрасов) . . . . .	9
II. Гетерорегуляция в спорте (В. П. Некрасов) . . . . .	35
III. Методы саморегуляции в спорте (Р. Фрестер, В. П. Некрасов) . . . . .	71
IV. Комплексное применение методов психорегуляции (В. П. Некрасов, Н. А. Худадов) . . . . .	108
V. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки (В. П. Некрасов, Н. А. Худадов) . . . . .	125
VI. Методы оценки эффективности психорегуляции (В. П. Некрасов, Л. Пиккенхайн) . . . . .	153