

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Неблагоприятные психические состояния спортсменов</b> .....	6
1. Общее понятие о психических состояниях, их характеристика .....	6
2. Классификация неблагоприятных психических состояний спортсменов .....	7
3. Рекомендации тренерам и спортсменам .....	12
<b>Глава II. Диагностика психических состояний спортсмена</b> .....	15
1. Требования к диагностическим процедурам в спорте .....	15
2. Методики диагностики состояний спортсмена .....	17
<b>Глава III. Методы регуляции психических состояний спортсмена</b> .....	25
1. Общие требования к психорегуляции состояний .....	25
2. Классификация методов психорегуляции .....	26
3. Методы гетерорегуляции .....	29
3.1. Вербальные методы .....	29
3.1.1. Гипносуггестия (внушение в гипнотическом состоянии) .....	29
3.1.2. Внушение в бодрствующем состоянии .....	33
3.2. Невербальные методы .....	35
3.2.1. Контактные аппаратурные методы .....	35
3.2.2. Аппатурные бесконтактные методы .....	36
3.2.3. Безаппатурные методы .....	40
4. Методы саморегуляции .....	43
4.1. Вербальные .....	43
4.2. Невербальные .....	51
4.2.1. Аппатурные и безаппатурные .....	51
<b>Заключение</b> .....	59
<b>Литература</b> .....	60