

	Стр.
Введение.....	5
Раздел 1. Краткая характеристика нарушений в психоэмоциональной сфере лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	8
1.1. Проблема психического здоровья и психоэмоционального благополучия населения России на современном этапе.....	9
1.2. Факторы, оказывающие негативное влияние на психологическое состояние спортсменов.....	12
1.3. Психические дисгармонии спортсменов.....	19
1.3.1. Предстартовые состояния и состояния, возникающие на старте.....	20
1.3.2. Состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.....	25
1.3.3. Состояния, возникающие после соревновательной деятельности.....	33
Вопросы по разделу 1.....	35
Раздел 2. Музыкальная терапия в физической культуре и спорте.....	37
2.1. Музыкотерапия.....	37
2.1.1. Средства музыкальной выразительности и специфические особенности их воздействия на человека..	37
2.1.2. Эволюция взглядов на оздоровительное влияние музыки на человека	42
2.1.3. Современные научные исследования по проблеме использования в физической культуре музыкального сопровождения как средства психорегуляции.....	47
2.1.4. Типы музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом и их характеристика....	52
2.1.5. Технология регулирования психологического со- стояния занимающихся на основе комплексного воз- действия физических упражнений и музыкального сопровождения.....	58

Вопросы к разделу 2.....	65
Раздел 3. Телесноориентированные практики и танцевальная терапия в физкультурно-спортивной деятельности.....	67
3.1. Телесноориентированные практики.....	67
3.1.1. Теория «мышечного панциря» В. Райха.....	68
3.1.2. Метод М.Фельденкрайза.....	72
3.1.3. Психомышечная тренировка.....	74
3.1.4. Методика Джекобсона.....	77
3.2. Танцевальная терапия.....	78
3.2.1.Психотерапевтические возможности танца.....	83
3.2.2. Танцевально-экспрессивный тренинг.....	85
Вопросы по разделу 3.....	86
Раздел 4. Ментальные психотехники.....	87
4.1. Ментальный тренинг.....	87
4.2. Идеомоторная тренировка.....	88
4.3. Оптимальное боевое состояние (ОБС).....	88
Вопросы к разделу 4.....	90
Раздел 5.Вербальные методы психорегуляции и нейролингвистическое программирование в физкультурно-спортивной деятельности..	92
5.1. Внушение и самовнушение, убеждение, приказ.....	92
5.3. Аутогенная тренировка.....	94
5.2. Психотехнология «Библиотека образов».....	97
Вопросы к разделу 5.....	100
Заключение	101
Список литературы	102
Практикумы.....	118
Приложения.....	133