

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**Методическое пособие по дисциплине**  
**«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**  
Раздел «Общая психология»

Брянск 2025

Ковтун Н.В. Методическое пособие по дисциплине «Основы психологии» для студентов. – Брянск: БГУОР, 2025. – 28 с.

Предлагаемое пособие представляет собой обобщенный опыт использования научных знаний и практического опыта преподавателя на основе изучения и анализа психологической литературы.

Данное пособие представляет собой краткий конспект лекций по темам, который позволяет в сжатой форме получить общие представления по изучаемым темам и подготовиться к экзамену. В конце каждой темы есть контрольные вопросы, позволяющие студенту оценить степень усвоения материала перед общением с преподавателем.

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Рейх Е.И.

Рекомендована методическим Советом ФГБУ ПОО «БГУОР»

Протокол методического Совета № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

«УТВЕРДИТЬ»

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

МП

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.	Предмет психологии.....	3
2.	Ощущение и восприятие.....	7
3.	Память.....	9
4.	Представление.....	10
5.	Мышление и речь.....	11
6.	Воображение.....	13
7.	Внимание.....	14
8.	Воля.....	15
9.	Эмоции и чувства.....	17
10.	Психологическая характеристика личности.....	19
11.	Деятельность.....	21
12.	Темперамент.....	22
13.	Характер.....	24
14.	Способности.....	25
15.	Список литература.....	28

## ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ

*Предмет изучения психологии. Принципы и методы психологии. Понятие о психике и ее функциях. Стадии развития психики. Уровни психики. Сознание, структура сознания. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского о развитии высших психических функций. Формы проявления психики.*

---

**Психология** – наука о психике, которая проявляется в психических явлениях. Психические явления подразделяются на три основных класса: психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.

**Предмет психологии:** закономерности возникновения, развития, проявления и распада психики.

**Психика** – особая функция высокоорганизованной материи (мозга), позволяющая субъекту активно отражать объективный (окружающий) мир.

### **Функции психики:**

1. *Отражение субъективное объективной реальности.*
2. *Отношение к отражаемой действительности (возникновение соответствующих эмоций).*
3. *Регуляция поведения (проявление воли, которое обеспечивает либо торможение, либо активность).*
4. *Адаптация к окружающей среде.*

Эволюция психики выражается в усложнении функций рецепторов и сигнальной деятельности НС, а также в усложнении форм поведения и совершенствовании способности к индивидуальному научению.

Согласно *теории А.Н. Леонтьева*, психика проходит в своем становлении 4 **стадии**:

- сенсорную - характеризуется примитивными элементами чувствительности, не выходящими за пределы простейших ощущений (организмы способны отражать отдельные свойства среды). Основное свойство - раздражимость;

- перцептивную - характеризуется способностью отражения внешней объективной действительности уже не в форме отдельных элементарных ощущений, вызываемых отдельными свойствами или их совокупностью, а в форме отражения вещей;

- стадию интеллекта - характеризуется способностью (для человекообразных обезьян и человека) отражения мира в виде целостных ситуаций, которые состоят из ряда компонентов, т.е. могут создаваться значимые связи между предметами, что в дальнейшем позволяет абстрагировать их от определённой ситуации;

- стадию сознания - это высшая форма психического отражения, свойственная общественно развитому человеку и связанная с речью. Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и

деятельности человека, достигается познание и преобразование окружающей действительности.

#### **Структура сознания:**

- *чувственное содержание*, которое представляет собой саму «картинку», исходный образ отраженного мира;

- *значение* - это объективная составляющая сознания, представляющая собой систему объективных, сложившихся в исторической практике людей знаний, толкований, способов применения данного предмета или слова, его заменяющего;

- *смысл* - это субъективное, личностное, индивидуальное значение, которое наиболее соответствует ситуации, контексту, личности в целом и рождается в деятельности человека, т.е. в отношениях реально действующих мотива и цели.

#### **Уровни психики**

1. *Сознательный* – контролируемые (с помощью слов) познавательные процессы, состояния, целеполагание и самосознание (оценка, анализ человеком своих знаний, чувств, потребностей, мотивов поведения и деятельности).

2. *Подсознательный* - автоматизмы, навыки – действия, многократно повторенные, не требующие контроля сознанием.

3. *Бессознательный* - инстинкты: сохранения, продолжения рода и др.

**Культурно-историческая концепция развития психики человека** разработана в 20–30-е годы Л. С. Выготским и его учениками А. И. Леонтьевым и А. Р. Лурия.

Суть этой теории в том, что психическое развитие человека - это процесс усвоения общечеловеческого (культурно-исторического) опыта, накопленного цивилизацией. Усвоение данного опыта происходит в процессе взаимодействия ребенка со взрослым. Первоначально психические функции являются низшими и являются интерпсихическим образованием, т.е. средством взаимодействия ребенка и взрослого. Постепенно в ходе интериоризации происходит перевод этих внешних функций во внутренний план сознания. Эти функции приобретают произвольность, осознанность, становятся культурными или высшими психическими функциями (произвольное внимание, произвольную память, логическое мышление) и превращаются в интрапсихическое образование.

Отличительные *признаки* высших психических функций: опосредованность, осознанность, произвольность, системность.

#### **Формы проявления психики:**

- *психические процессы* – самая кратковременная и относительно устойчивая форма. Психические процессы имеют определенное начало, течение и конец; подразделяются на три группы: познавательные, эмоциональные, волевые. На основе психических процессов происходит формирование знаний, умений и навыков.

- *психические состояния* - относительно устойчивые проявления

психики (эмоциональные состояния), прямо влияющие на процесс и результаты деятельности;

- *психические свойства* - самые устойчивые психические явления: это свойства личности, обеспечивающие определенный уровень деятельности и поведения человека. К психическим свойствам относят направленность личности, темперамент, характер и способности.

Уровень развития свойств личности, особенности развития психических процессов определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

### **Принципы психологии**

1. *Детерминизма* – т.е. бытие (условия жизни) определяет сознание.

2. *Развития* - постоянное количественное и качественное изменение всех психических явлений как под влиянием извне, так и благодаря собственным усилиям.

3. *Единства сознания и деятельности* - сознание формирует план деятельности и в процессе деятельности происходит формирование сознания.

### **Отрасли психологии**

*Общая психология* – фундамент психологических наук, изучает общие закономерности функционирования психики нормального человека и общие проблемы психологии (методология, принципы, понятия, методы и т.д.).

*Прикладные* психологические отрасли изучают психическую деятельность человека в различных сферах жизнедеятельности: педагогическая, юридическая, военная, инженерная, медицинская, спортивная, космическая, социальная, возрастная, психофизиология, патопсихология и др.

### **Основные методы психологических исследований.**

#### **Классификация Б.Г. Ананьева**

Метод – путь познания, который опирается на определенную совокупность полученных ранее знаний.

1. **Организационные методы.** Определяют общий способ организации психологического исследования. К ним относят сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы:

- *сравнительный метод* (сопоставление различных групп испытуемых по возрастам, видам деятельности и др.),

- *лонгитюдный метод* (обследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени);

- *комплексный* (в исследовании участвуют представители разных наук, один объект изучают разными средствами), объединяющий в себе достоинства обоих вышеназванных методов.

2. **Эмпирические методы.** Позволяют получить первичные данные об изучаемом явлении. К эмпирическим методам относят:

- *наблюдение и самонаблюдение;*

- различные виды *эксперимента* (лабораторный, полевой, естественный, констатирующий, формирующий);

- *психодиагностические методы* (тесты стандартизованные, тесты проективные, беседа, интервью, анкеты, опросники, социометрия);

- *праксиметрические методы* – это приемы анализа процессов и продуктов деятельности): хронометрия, профессиограмма, оценка продуктов деятельности (рисунков, сочинений, образцов творчества);

- *моделирование*;

- *биографический метод*.

3. **Методы обработки данных.** Подразумевают проведение количественного (статистического) и качественного анализа первичных данных (дифференциация материала по группам, сопоставление, сравнение и т.д., позволяющие установить скрытые от прямого восприятия закономерности).

4. **Интерпретационные методы.** Различные приёмы объяснения выявленных в результате обработки данных закономерностей и их сопоставление с ранее установленными фактами. Они включают:

- генетический метод – предполагает исследование генетических связей (филогенетический, онтогенетический, генетический и социогенетический), так называемое исследование «вглубь»;

- структурный (классификация, типологизация) метод: психография, типологическая классификация, психологический профиль – исследование «вширь».

### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте определение психологии как науки.
2. Что является предметом изучения психологии?
3. Изложите суть понятия «психика».
4. Каковы основные функции психики?
5. Раскройте суть каждого этапа развития психики.
6. Какие вы знаете уровни развития психики? Охарактеризуйте их.
7. Структура сознания.
8. В чем суть культурно-исторической концепции развития психики человека Л. С. Выготского?
9. Каковы формы проявления психики?
10. Какие вы знаете принципы психологии, охарактеризуйте их.
11. Как построена система психологических наук, что является основой, а что прикладными науками?
12. Какие методы психологических исследований вы знаете?

## ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

*Понятие об ощущении. Основные функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Виды ощущений. Основные характеристики ощущений. Понятие о восприятии и его свойствах.*

**Ощущение** - познавательный психический процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Главная задача ощущений: обеспечение жизнедеятельности человека.

### Основные функции ощущений

1. *Познавательная* (ощущения являются первичной формой ориентировки в окружающем мире).
2. *Эмоциональная* (ощущения всегда эмоционально окрашены, влияют на самочувствие, тонус).
3. *Регуляторная* (направляют движения и действия на достижение цели).

**Физиологические механизмы** ощущения и восприятия обусловлены действием сложной системы - анализатора (по И.П. Павлову), который состоит из:

- 1) *органа чувств (рецептора)* - принимающего воздействия определенных раздражителей из внешней и внутренней среды;
- 2) *афферентного (чувствительного) нерва*, передающего раздражение в определенный участок коры головного мозга;
- 3) *центрального коркового (участков коры головного мозга)*, обрабатывающего полученное раздражение;
- 4) *ЭФФЕРЕНТНОГО (двигательного) нерва*, передающего команду мозгу рецептору.

Способность к ощущению (чувствительность) - врожденна, безусловно рефлекторна; деятельность анализатора - условно-рефлекторная.

### Классификация ощущений

1. Экстерорецептивные (реагируют на внешние раздражители):
  - зрительные;
  - слуховые;
  - кожные (температурные и тактильные);
  - вкусовые;
  - обонятельные.
2. Интерорецептивные (чувствительны к обменным процессам, ощущениям во внутренних органах):
  - органические - ощущения от внутренних органов;
  - болевые;
  - ощущение равновесия (вестибулярный аппарат «ответственен» за эти ощущения).
3. Проприорецептивные – кинестетические, двигательные (ощущения положения, движения тела и его частей в пространстве).

### **Закономерности ощущений**

#### 1. Пороги чувствительности:

- порог абсолютной чувствительности - *нижний* (характеризуется минимальной величиной интенсивности раздражителя, который вызывает отражение) и *верхний* (характеризуется максимальной величиной интенсивности раздражителя, который вызывает прекращение отражения);

- порог относительной чувствительности или различения (характеризуется минимальной величиной изменения интенсивности раздражителя, которое может быть замечено).

2. *Адаптация* - со временем происходит приспособление чувствительности к раздражителю, в результате чего может произойти повышение или понижение порогов чувствительности).

3. *Контрастность* - изменение чувствительности при одновременном или последовательном раздражении (например, горячая вода после холодной кажется горячее, чем на самом деле).

**Восприятие** – психический процесс отражения предметов и явлений в целом при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие = ощущения + прошлый опыт (знания, представления).

Восприятие связано:

- с мышлением (т.к. оно осмысленно);
- с речью (внутреннее название воспринимаемого);
- с чувствами (т.к. воспринимаемое вызывает какое-то отношение);
- с волей (существует активное, т.е. произвольное восприятие).

#### **Свойства восприятия:**

1. *Предметность* – восприятие в виде отделенных друг от друга предметов.

2. *Целостность* - при восприятии происходит мысленное объединение отдельных частей отражаемого объекта в некий целостный образ.

3. *Избирательность* - восприятие зависит от установок, интересов, потребностей конкретной личности.

4. *Константность* - относительное постоянство формы, веса, величины, цвета при изменении ракурса, расстояния, освещенности (обеспечивается определенная стабильность мира).

5. *Осмысленность* - тесная связь восприятия с мышлением и речью.

6. *Апперцепция* - влияние состояния и прошлого опыта (видим то, что знаем) на восприятие.

### **Контрольные вопросы.**

1. Что такое «ощущение»? Каковы основные функции ощущений?
2. Что такое «анализатор»?
3. Что является физиологическим механизмом ощущения и восприятия?
4. Какие вы знаете классификации ощущений?
5. Каковы основные закономерности ощущений?

6. Что такое восприятие?
7. В чем заключается взаимосвязь ощущения и восприятия?

## ПАМЯТЬ

*Определение памяти. Основные механизмы памяти: запоминание (запечатление), сохранение, узнавание и воспроизведение. Основные виды памяти. Индивидуальные особенности памяти.*

**Память** – психический процесс запоминания, сохранения и воспроизведения прошлого опыта человека.

Значение памяти: является основой психических процессов (мышления, воображения); является основой формирования и существования индивида как личности.

### **Виды памяти классифицируются**

#### 1. По запоминаемому материалу:

- *образная* память - зрительная, слуховая, вкусовая, обонятельная, осязательная;
- *словесно-логическая* - память на логические схемы, математические символы, речь;
- *эмоциональная* память - на переживания, чувства.
- *двигательная* - память на движения.

#### 2. По длительности сохранения материала:

- *кратковременная* память – играет роль «сита»;
- *долговременная*;
- *оперативная* память - сохранение в памяти при наличии определенной цели на определенное время, «разовое» запоминание (например, для сдачи экзамена).

#### 3. По степени волевой регуляции:

- *непроизвольная* память (без волевого усилия, эмоционально окрашенная информация);
- *произвольная* (при наличии цели и волевого усилия), которая может проявляться как логическим запоминанием, так и механическим.

### **Процессы памяти и их критерии**

1. *Запоминание* характеризуется быстротой и объемом запоминания.
2. *Сохранение* характеризуется длительностью сохранения информации.
3. *Воспроизведение* характеризуется готовностью и точностью воспроизведения.

На качество (продуктивность) памяти влияют:

- врожденные особенности ЦНС;
- направленность личности (характер профессиональной деятельности);
- развитие волевой и познавательной сферы (интеллект);
- возраст (опыт) и состояние (болезнь, усталость, эмоциональное состояние) человека.

### Контрольные вопросы.

1. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу. Каково ее значение в жизни человека?
2. Дайте характеристику основным видам памяти.
3. Каковы характеристики продуктивности памяти?
4. Охарактеризуйте критерии памяти.

### ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

*Определение представления и его основные характеристики. Виды представлений. Идеомоторные, идеовегетативные реакции. Функции идеомоторных тренировок.*

**Представление** – психический процесс создания образа предмета или явления, не воздействующего в данный момент на органы чувств, т.е. вторичный образ, сохраненный в памяти.

#### **Особенности представления:**

- 1) слабость образа (бледен, фрагментарен, неустойчив);
- 2) обобщенность, схематичность;
- 3) тесная связь с мышлением и речью;
- 4) отражение индивидуального опыта в общечеловеческих понятиях;
- 5) относительность полноты представления.

#### **Виды представлений**

1. *По происхождению* – зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные (кожные), двигательные.
2. *По степени обобщения* - единичные, общие.
3. *Топографические* представления – схема передвижения в пространстве.

Представление движений имеет одну особенность, выделенную И.П. Павловым: «когда мы думаем об определенном движении, мы его невольно (непроизвольно) выполняем...». Такие реакции называются **идеомоторными** - они незначительны, но объективны. Параллельно с ними возникают **идеовегетативные** реакции (учащение пульса, дыхания, увеличение давления), они также незначительны, но объективны.

#### **Функции идеомоторных реакций:**

- программирующая – создается образ «идеального» действия;
- регулирующая – изменение по мере необходимости программы действия;
- тренирующая – многократное мысленное повторения действия ведет к его усвоению, запоминанию.

### Контрольные вопросы.

1. Дайте определение представлению как познавательному

психическому процессу.

2. Раскройте содержание основных характеристик (особенностей) представлений.

3. Какие вы знаете виды представлений? Охарактеризуйте основные виды представлений.

4. Когда возникают идеомоторные и идеовегетативные реакции? Приведите пример.

5. Каковы функции идеомоторных реакций в спортивной деятельности?

## **МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ**

*Понятие мышления и его особенности. Связь мышления с речью. Виды речи, ее свойства. Основные виды мыслительных операций. Виды мышления. Основные формы мышления. Индивидуальные особенности.*

---

**Мышление** - познавательный психический процесс опосредованного, обобщенного отражении связей между предметами и явлениями действительности в их существенной форме.

Структурная единица мышления - *мысль*.

**Мыслительные операции** - это способы обработки информации.

1. *Анализ* – мысленное разделение целой информации на части, признаки и т.д.

2. *Синтез* - мысленное объединение отдельных элементов в целое.

3. *Сравнение* - мысленное нахождение сходств и различий между предметами или явлениями.

4. *Обобщение* - мысленное объединение предметов или явлений в группы по признакам и свойствам, выделенным при сравнении.

5. *Абстрагирование* - мысленное выделение одних свойств предметов или явлений при отвлечении от других для более глубокого изучения.

6. *Классификация* - мысленное разделение и объединение информации по каким-либо признакам, критериям.

7. *Конкретизация* – мысленный переход от общего (группы) к единичному, соответствующего этому общему.

### **Виды мышления**

1. Наглядно - действенное мышление, его особенности:

- это самый ранний и простой вид мышления;
- основан на физическом преобразовании ситуации (копировании образца);
- активно используется собственный опыт;
- направлено на удовлетворение актуальной потребности.

2. Наглядно - образное мышление, его особенности:

- основан на образах представления и воображения;
- преобразование различных образов, результат - новый образ.

3. Словесно - логическое мышление, его особенности:

- абстрактность, отвлеченность;

- поиск общих закономерностей;
- построение логических конструкций;
- решение задач происходит в словесной форме.

### **Формы мышления**

1. *Понятие* - это мысль в слове, т.е. значение.
2. *Суждение* - мысленное установление связей и взаимоотношений между предметами и явлениями.
3. *Умозаключение* - логический вывод, основанный на получении нового суждения из двух или более других суждений.

Виды умозаключений:

- дедукция (движение мысли от общего к частному);
- индукция (от частного к общему).

### **Индивидуальные особенности мышления**

1. *Преобладание* определенного вида мышления (вербальный, т.е. словесный, или невербальный, т.е. образный, интеллект).

2. *Качества* мышления:

- глубина - степень проникновения в сущность явлений;
- широта - возможность привлечения знаний из различных областей;
- быстрота - скорость мыслительных операций;
- гибкость - способность найти новые способы решения проблемы;
- критичность - умение не принимать все на веру;
- самостоятельность - умение формулировать и обосновывать свою позицию.

Индивидуальные особенности мышления обусловлены сочетанием врожденных особенностей (типа нервной системы), воспитанием и обучением.

**Речь** – процесс словесного общения. Она индивидуальна, именно в речи выражаются особенности личности человека, уровень развития его мышления, так как мышление всегда протекает в речевой форме.

За словом стоят значение и смысл:

- *значение* – содержательная сторона слова, т.е., слово несет закрепленный за ним признак предмета, явления.;
- *смысл* – значение слов, т.е., смысл связан с позицией человека (его практическим опытом), поэтому для разных людей смысл одинаковых слов различен, хотя значение этого слова одинаково.

### **Виды речи**

- внешняя - внутренняя
- устная - письменная
- диалог - монолог

### **Свойства речи:**

- *правильность* речи – чистота произношения, звучания, четкое построение фраз, богатство словарного запаса;
- *содержательность* речи – количество мыслей в предложении;
- *понятность* речи – доступность, доходчивость смысла речи;

- *выразительность речи* – разнообразие неречевых средств (оттенки речи, ее энергичность, страстность, вялость интонации, мимики);

- *воздейственность речи* – речь должна влиять на мысли, убеждения, поступки другого человека.

У каждого человека свой стиль речи.

### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте определение мышлению как познавательному психическому процессу.
2. В чем особенности мышления?
3. Какие вы знаете мыслительные операции? Охарактеризуйте их.
4. Каковы основные виды мышления?
5. Дайте характеристику формам мышления.
6. В чем обусловленность индивидуальных особенностей мышления?
7. Каковы индивидуальные особенности мышления?
8. Что такое речь? Какова связь между мышлением и речью?
9. Виды речи?
10. Назовите основные свойства речи.

## **ВООБРАЖЕНИЕ**

*Воображение как процесс преобразования представлений. Виды и приемы воображения, их характеристика. Индивидуальные особенности воображений.*

---

**Воображение** - познавательный психический процесс отражения и создания новых образов предметов и явлений на основе старых, имеющих в памяти субъекта.

Психологической основой воображения является образование новых ассоциаций и их перегруппировка (разложение и соединение по-новому, анализ и синтез связей) на основе старых, имеющих в памяти субъекта образов. Роль воображения проявляется во всем, особенно в творчестве (создание нового, ранее не бывалого, посредством воображения).

### **Виды воображения**

1. Произвольное (активное):
  - *мечты* (ясная цель и активность для ее достижения);
  - *воссоздающее* (репродуктивное, привнесение нового в уже существующее);
  - *творческое* (продуктивное, создание чего-то нового, ранее не бывалого).
2. Непроизвольное (пассивное):
  - *грезы* (возникают в полудремотном состоянии);
  - *сновидения*.

**Приемы воображения** - способы преобразования уже имеющихся образов и представлений:

- 1) *заострение*, подчеркивание, акцентирование какой-то детали (например, шарж);
- 2) *гиперболизация* - преувеличение чего-либо;
- 3) *агглютинация* (склеивание) - соединение, комбинирование частей и деталей различных образов (сфинкс, русалка, крылатые кони и т.д.);
- 4) *типизация* (на основе анализа и сравнения выделены типичные, т.е. принадлежащие всем предметам или явлениям определенные свойства).

### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте характеристику воображения как психического процесса.
2. Какова психологическая основа воображения?
3. Какие виды воображения вы знаете? Приведите их классификацию.
4. Какие приемы помогают создавать новые образы воображения?

## **ВНИМАНИЕ**

*Внимание как психический феномен, не имеющий своего содержания. Основные виды внимания. Характеристика свойств внимания.*

**Внимание** – процесс сосредоточенности и направленности сознания на объекты, имеющие значимость (важность) для индивида, при одновременном отвлечении от других объектов.

Внимание - процесс психической активности, является «сквозным» т.е. «входит» во все другие познавательные процессы (без внимания невозможно воспринимать предмет, запомнить его, представить и т.д.).

**Виды внимания** (классифицируются):

- 1) по объекту:
  - *внешнее* (направлено на внешние сигналы);
  - *внутреннее* (направлено на собственные переживания, мысли, ощущения, движения).
- 2) по наличию цели:
  - *произвольное* - преднамеренное, организованное, характеризуется постановкой цели (надо!);
  - *непроизвольное* – непреднамеренное, эмоциональное, т.е. обращается внимание на сильные, новые, необычные раздражители; начало и прекращение действия раздражителя;
  - *послепроизвольное* внимание – вначале произвольное (преднамеренное) внимание, а по мере заинтересованности включается непроизвольное внимание.

### **Свойства внимания**

1. *Концентрация* - степень сосредоточенности на объекте (или

интенсивность внимания) или высокая помехоустойчивость.

2. *Устойчивость* - время сохранения концентрации, сосредоточенности на объекте, зависит от силы нервных процессов, характера деятельности и отношения к ней.

3. *Переключаемость* - способность к сознательному переносу внимания с одного объекта на другой.

4. *Объем* внимания - сколько объектов попадают одновременно в поле зрения («магическое число Миллера» =  $7 \pm 2$  объектов, не связанных между собой).

5. *Распределение* - сколько видов деятельности может осуществляться одновременно, при условии, что некоторые из них выполняются автоматически.

6. *Отвлечение* – произвольный перенос внимания с одного объекта на другой.

### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте характеристику внимания как психического явления.
2. В чем отличие внимания от всех других познавательных психических процессов?
3. Какие вы знаете виды внимания?
4. Дайте характеристику произвольного и непроизвольного внимания.
5. Что вы знаете о послепроизвольном внимании?
6. Назовите основные свойства внимания и раскройте их суть.

### **ВОЛЯ**

*Воля как процесс сознательного регулирования поведения. Связь воли и чувств. Структура волевых действий, их содержание. Волевые качества человека. Проявление волевых качеств в спорте.*

---

**Воля** – процесс сознательной регуляции человеком своих действий и поступков, требующий преодоления внутренних и внешних препятствий.

Волевая регуляция поведения - сознательное направление (или сдерживание) умственных и физических усилий на достижение цели.

Структурная единица воли - *волевое усилие* - сознательное напряжение духовных и физических сил, направленных на преодоление препятствий и трудностей объективного (условия внешней среды, мешающие достижению цели - пространственные, временные, связанные с другими людьми и т.д.) и субъективного характера (усталость, болезнь, недостаток знаний, умений, навыков, особенности характера).

Интенсивность волевого усилия зависит от:

- готовности проявлять волевое усилие;
- эмоциональной окраски деятельности;

- сложности препятствий;
- индивидуальных особенностей волевых качеств личности;
- имеющихся установок.

Признаки волевого действия: наличие определенной цели, препятствий и трудностей, действий по их преодолению, переживания состояния напряжения.

### **Этапы волевого действия**

1. Простое волевое действие. Этапы: *постановка цели; исполнение действия.*

2. Сложное волевое действие. Этапы:

- *подготовительный* - осознание влечений и потребностей, борьба мотивов, принятие решения (идеальный образ цели), которое сопровождается переживаниями: удовольствия (если решение соответствует желанию) и неудовольствия (если сдерживает активность по удовлетворению потребности); планирование путей достижения поставленных задач (выбор средств);

- *исполнительный* - практическое осуществление принятого решения, замысел превращается в движение, поступок, при этом происходит преодоление препятствий и трудностей;

- *оценочный* - сличение поставленной цели и полученного результата и переживание адекватных эмоций (удовлетворение - неудовлетворение).

### **Волевые свойства личности**

1. *Целеустремленность* - умение ставить цели и достигать их.

2. *Решительность и смелость* - способность быстро и продуманно принимать решение и действовать вопреки внешним препятствиям.

4. *Выдержка и самообладание* - способность сдерживать психические (эмоции) и физические (боль) проявления, мешающие достижению цели.

5. *Упорство и настойчивость* - способность длительное время преодолевать препятствия и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью.

7. *Инициативность и самостоятельность* - активность в постановке цели по собственной инициативе и нахождении способов ее достижения.

В спорте, по мнению А. Ц. Пуни, волевые качества не проявляются изолированно, а в целостной системе (структуре). В центре этой системы располагаются качества, от которых напрямую зависит успех в конкретном виде спорта; далее идут качества, поддерживающие этот успех.

### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте характеристику воли как процесса сознательного регулирования поведения.

2. Какие вы знаете факторы, влияющие на интенсивность волевого усилия?

3. Охарактеризуйте волевые действия.
4. Назовите этапы простого волевого действия.
5. Каковы этапы сложного волевого действия?
6. В чем суть подготовительного этапа сложного волевого действия?
7. Что относится к волевым качествам личности?
8. Раскройте суть структуры волевых качеств спортсмена (на примере вида спорта).

## ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

*Понятие об эмоциях и чувствах. Соотношение «эмоций» и «чувств», их основные характеристики и особенности. Основные виды эмоций. Формы переживания эмоций. Высшие чувства.*

**Эмоции** - психический процесс переживания своего отношения к определенной ситуации.

**Чувства** - психический процесс переживания относительно устойчивого отношения человека к *значимым* для него аспектам действительности.

### Различия чувств и эмоций

<b>Чувства</b>	<b>Эмоции</b>
Вторичны в онто- и филогенезе	Первичны в онто- и филогенезе
Как правило, длительны	Как правило, кратковременны
Относительно неопределенны	Относительно конкретны
Имеют периодичность	Непрерывны
Статичны	Динамичны
Предметны	Ситуативны
Непредсказуемы	В типичных ситуациях одинаковы
Определены социальным развитием личности	Определены социальной средой
Являются отношениями человека	Являются формой переживания чувств
Связаны с удовлетворением социально-культурных потребностей	Связаны с удовлетворением естественных потребностей

Формы переживания:

- импрессия - внутренние переживания, не проявляющиеся внешне;
- экспрессия - внешние проявления эмоций в мимике и пантомимике; изменения в темпе, ритме речи, интонировании, стилистике; изменения в поведении; вегетативные изменения (пульс, артериальное давление, пот, цвет кожи, дыхание).

**Высшие чувства** (классифицируются на):

- 1) моральные - отношение к нравственному и безнравственному;
- 2) практические - имеют непосредственное отношение к деятельности;
- 3) эстетические - возникают при созерцании прекрасного или безобразного;
- 4) интеллектуальные - связаны с отношением к интеллектуальными действиям.

**Особенности эмоций и чувств:**

- 1) субъективный характер (строятся на отношениях конкретной личности к конкретным предметам и обстоятельствам);
- 2) тесная связь с самосознанием;
- 3) тесная связь с функциональным состоянием; влияние эмоций на уровень жизнедеятельности (стенические – положительные - эмоции активизируют уровень жизнедеятельности; астенические – отрицательные-снижают уровень жизнедеятельности)
- 4) различаются по интенсивности; выделяют 10 основных видов эмоций: *интерес, волнение, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, страх, стыд, вина;*
- 5) полярность (противоположность);
- 6) при относительно постоянном действии раздражителя наступает явление эмоциональной адаптации (привыкания);
- 8) эффект «заразительности» эмоций.

**Формы переживания эмоций (эмоциональные состояния)**

1. *Чувственный тон* - эмоциональная окраска психической деятельности на уровне симпатии - антипатии к кому-либо или чему-либо, изменяется под воздействием музыки, запахов, цвета.

2. *Настроение* - более или менее длительное и устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека. Настроение может быть различным по знаку, степени продолжительности, выраженности и осознанности, напрямую влияет на результат деятельности человека.

3. *Аффект* - кратковременная, бурно протекающая вспышка чрезвычайно сильного переживания. Признаки: «захватывает» человека целиком, суживается объем сознания (человек не осознает и не регулирует свое поведение).

4. *Стресс* - эмоциональное состояние, вызванное неожиданной или опасной для человека обстановкой (например, в ситуации риска или необходимости быстро принять верное решение). Согласно теории Селье, стресс имеет три фазы:

- 1) фаза тревоги, волнения;
- 2) фаза сопротивляемости, в процесс которой активизируются резервные силы организма (физические, психические, волевые);
- 3) фаза истощения, когда эмоции «выключаются» и идет резкий спад активности.

Реакции на стресс могут быть:

1) стеническими - мобилизация, активизация всех ресурсов на преодоления препятствия («стресс льва»);

2) астеническими - трудности в распределении и переключении внимания, ошибки восприятия и памяти, неадекватные реакции, общее торможение («стресс кролика»).

5. *Фрустрация* - эмоциональная реакция на блокировку личностно-значимых стремлений личности, стойкое отрицательное переживание, дезорганизирующее сознание и деятельность человека (состояние неудовлетворенности выше, чем человек может вынести).

### Контрольные вопросы.

1. Расскажите о соотношении понятий «эмоции» и «чувства».
2. В чем заключаются особенности эмоций и чувств?
3. Что такое «чувственный тон»?
4. Охарактеризуйте понятие «настроение».
5. В каких ситуациях возникает аффект, каковы его признаки?
6. Когда у человека возникает стресс и возможные реакции на стресс?
7. Раскройте суть фрустрации.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ

*Общее понятие о личности. Уровни человеческой организации. Соотношение понятий «индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность». Структура личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты*

Все психические процессы характерны для личности. Индивидуальные различия каждого человека проявляются в самом содержании воспринимаемого, запоминаемого, в его избирательном характере. Все психические процессы составляют психическое содержание жизни личности.

Человек - существо биопсихосоциальное, имеет ярко выраженные особенности:

- особенности телесной организации (прямохождение, руки, высоко развитый мозг и т.д.);
- наличие сознания (и самосознания как вершины развития психики).

**Индивид** - отдельный представитель биологического вида *homo sapiens*. Каждый человек имеет определенные врожденные особенности (возможность прямохождения, роста-весовые показатели, структура мозга, задатки, тип НС).

Человек, включаясь в систему общественных отношений, выступает в качестве **субъекта** – носителя сознания, которое формируется и развивается в процессе жизнедеятельности, активно усваивает через *подражание* опыт того общества, в котором живет.

**Личность** – это конкретный человек, имеющий устойчивые социально

обусловленные психологические характеристики, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его поступки и имеют значение для него самого и окружающих. Можно сказать, что личность - продукт общества как система качеств, сформированных во взаимодействии с другими личностями.

Особенности развития всех этих трех уровней характеризуют неповторимость и своеобразие конкретного человека, определяют его **индивидуальность** (уникальность, неповторимость психологических характеристик, оригинальность), т.к. в процессе развития на него действует многообразие внешних и внутренних факторов.

**Я-концепция** - это динамическая система представлений о самом себе, на основе которой человек строит своё взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Она включает в себя представления о том, какие человек есть (я-реальное), и то, какими он хотел бы быть (я-идеальное). Также есть представления о том, каким человека видят другие (я-зеркальное).

**Механизмы психологической защиты** включаются, когда новый опыт входит в противоречие с Я-концепцией. Они помогают адаптировать негативный опыт, объяснить его или же вообще отрицать. Это позволяет Я-концепции оставаться в равновесии, даже если реальные факты могут ей не соответствовать. Некоторые механизмы психологической защиты:

- *отрицание*. Личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторону отрицает самое себя;

- *вытеснение (подавление)*. Вытеснение неприемлемого желания или конфликтной ситуации в область подсознательного, сокрытие их декларированием ложных мотивов;

- *рационализация (интеллектуализация)*. Поиск удобных причин для оправдания невозможности что-то совершить или, наоборот, поиск убедительного обоснования неприемлемого поведения.

**Психологическая структура личности** обычно включает:

- 1) *направленность личности* (психические свойства, потребности);
- 2) *способности* (совокупность составляющих, проявляющаяся в деятельности);
- 3) *характер* (стиль поведения в социальной среде);
- 4) *темперамент* (динамика психической деятельности).

### **Контрольные вопросы.**

1. В чем суть понятия «индивид»?
2. Объясните понятие «субъект».
3. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
4. Что определяет индивидуальность человека?
5. Что входит в структуру личности?
6. Раскройте понятие Я-концепции.

7. Почему возникают механизмы психологической защиты?
8. Назовите основные механизмы психологической защиты.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Понятие деятельности. Психологическая структура деятельности.  
Виды человеческой деятельности. Понятие о ЗУН.*

**Деятельность** - осознанная активность, совокупность действий, направленных на достижение цели.

### **Психологическая структура деятельности**

1. *Цель* – желаемый результат.
2. *Мотивация* деятельности - все, что побуждает действовать (потребности, склонности, интересы, мотивы, направленность).
3. *Средства* осуществления деятельности:
  - внешние: специфика деятельности и условия ее выполнения;
  - внутренние (психические свойства):
    - а) система ПВК (профессионально важных качеств);
    - б) совокупность знаний, умений, навыков.
4. *Результат* деятельности.

Деятельность - социальная категория, присуща только человеку (как целенаправленная активность). Животным присуща только жизнедеятельность (биологическое приспособление).

Основной принцип психологии - принцип единства сознания и деятельности - сознание, формируясь в деятельности, в ней и проявляется.

### **Составляющие профессионального мастерства в деятельности**

1. *Знания* - совокупность сведений (о свойствах предмета, способах выполнения деятельности и др.), предпосылка для освоения деятельности. Преобразование ощущений и восприятий в образы, представления, понятия. Знания придают деятельности осмысленность.

2. *Умения* - имеющиеся в собственном опыте способы выполнения конкретных действий. Виды профессиональных умений:

- элементарные - на основе знаний и подражания, методом проб и ошибок;
- мастерство - обширные и глубокие знания + навык.

3. *Навыки* - упрочившиеся способы выполнения действий, умения, доведенные до автоматизма (отсутствие контроля со стороны сознания).

### **Виды деятельности; игра, учение, труд.**

Различаются виды деятельности:

1. По результатам деятельности:

- игра формирует человека как субъекта деятельности;
- учение формирует человека как субъекта социума;
- труд - это процесс создания материальных и духовных ценностей.

2. По организации процесса деятельности:

- игра - свободная, нерегламентированная, спонтанная;  
 - учение, труд имеют обязательные организационные формы (определены время, план, заданная продуктивность).

3. По мотивации деятельности:

- игра - получение удовольствия от процесса игры;  
 - учение, труд осуществляются вследствие интереса к процессу деятельности или ее результатам.

**Игра** - отражение в деятельности мира взрослых, способ познания окружающего мира.

### Виды игр

1. *Функциональная* (предметная) - изучаются свойства предметов и способы действия с ними.

2. *Конструктивная* - осмысление назначения предметов, их смысла, конструирование предметов.

3. *Сюжетно-ролевая* - познание отношений между людьми.

4. *Игры по правилам* - познание нормативной стороны жизни.

5. *Деловые игры* - проработка ситуаций, связанных с деятельностью.

6. *Социально-психологический тренинг* - развитие жизненно и профессионально важных свойств.

**Учение** - процесс систематического, активного овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для трудовой деятельности.

**Труд** - деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворение материальных или духовных потребностей людей.

**Виды труда:** умственный; физический.

### Контрольные вопросы.

1. Что такое деятельность?
2. Охарактеризуйте структуру деятельности.
3. Какие вы знаете составляющие профессионального мастерства?
4. Назовите основные виды деятельности человека.
5. Понятие и виды игр.
6. Понятие учения.
7. Охарактеризуйте труд как вид человеческой деятельности.

## ТЕМПЕРАМЕНТ

*Темперамент как свойство личности. Особенности темперамента. Теории темперамента. Свойства нервной системы. Типы темпераментов, их психологические свойства.*

---

**Темперамент** – индивидуальное свойство личности, проявляющееся в динамике психической деятельности и поведения.

**Особенности темперамента:**

1. Преобладание *биологического начала* (темперамент является

врожденным и его невозможно целиком изменить).

2. Темперамент - самая *устойчивая* личностная характеристика, влияет на формирование характера и личности в целом.

3. Черты темперамента *одинаково проявляются* во всех психических проявлениях человека.

4. Отдельные черты темперамента закономерно связаны между собой и образуют *типы темперамента*.

Согласно нервной теории (И.П. Павлов) в основе темперамента лежит тип нервной системы, который определяется сочетанием свойств НС. В зависимости от протекания и соотношения 2-х физиологических процессов - *возбуждения* и *торможения* выделяются следующие свойства нервной системы:

1) *сила нервных процессов (или их слабость)* - проявляется в легкости выполнения продолжительной деятельности (сила по возбуждению) и в легкости отказа от какой-либо деятельности (сила по торможению).

2) *уравновешенность нервных процессов (или неуравновешенность)*;

3) *подвижность нервных процессов (или их инертность)* - проявляется в быстроте «вработывания» (подвижность по возбуждению) и в быстроте переключения с какой-либо деятельности на другую (подвижность по торможению).

Типы нервной системы и темперамент

Сильный ⇒ Уравновешенный ⇒ Подвижный: *сангвиник*  
 ⇒ Инертный: *флегматик*  
 ⇒ Не уравновешенный: *холерик*

Слабый: *меланхолик*

Практически не существует «чистых» темпераментов; чаще всего существует смешанный тип темперамента, с преобладанием одного из них. «Плохих» - «хороших» темпераментов нет, в каждом из них есть как положительные, так и отрицательные характеристики.

**Свойства темперамента**

1. *Сензитивность* - чувствительность к воздействиям, отсутствие «толстокожести».

2. *Реактивность* - сила эмоционального ответа на значимые явления окружающего мира.

3. *Активность* - степень упорства в преодолении препятствий.

4. *Пластичность* - быстрота и легкость приспособления к новым условиям - *ригидность* (негибкость, консерватизм).

5. Направленность вовне - *экстраверсия* или на себя - *интроверсия*.

6. *Соотношение активности и реактивности* – от чего зависит начало деятельности – от настроения или от проявления воли.

8. *Темп реакций* (проявляется в речи, движениях, в скорости протекания психических процессов).

В массовых профессиях темперамент не оказывает существенного влияния на результат деятельности, но определяет ее стили.

Существенное влияние темперамент оказывает на результат деятельности и поведения в экстремальных ситуациях.

### **Контрольные вопросы.**

1. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
2. В чем заключаются особенности темперамента?
3. В чем суть теории И.П. Павлова о темпераменте?
4. Какие вы знаете типы темпераментов?
5. Что является физиологической основой темперамента?
6. Каковы основные свойства темперамента? Охарактеризуйте их.

## **ХАРАКТЕР**

*Определение характера. Особенности характера. Структура и функции характера. Факторы, влияющие на формирование характера. Понятие о чертах характера, их классификация.*

---

**Характер** - совокупность индивидуально - своеобразных психических свойств, проявляющихся в типичных для личности способах поведения и определяющих отношение к жизненным ситуациям.

Особенности характера:

- не передается по наследству,
- в основном складывается до 5 лет,
- может меняться.

### **Структура характера**

1. *Содержание* - система отношений к объективной реальности.
2. *Форма* - типичные для личности способы деятельности и программа поведения в соответствии с жизненными обстоятельствами.

### **Функции характера**

1. Функция *«стержня»* - обеспечение типичного поведения в типичных обстоятельствах.
2. Функция *«рельефа личности»* - наличие индивидуального, неповторимого, уникального в сравнении с другими.
3. Функция *«каркаса личности»* - обеспечение интеграции психических свойств в целостное образование.
4. Функция *приспособления* (адаптации) к социальной среде.

### **Факторы формирования характера**

1. *Среда* - природная, социальное окружение (микро и макросреда), программа воспитания, существующая в данном обществе.
2. *Наследственность* - конституция, свойства нервной системы, качество психических функций (например, быстрота мышления).
3. *Собственная активность* - самовоспитание.

В характере сосуществуют две **группы черт**:

1) типические (отражающие принадлежность к определенной социальной группе: *национально-типические* - особенности культуры, быта, языковой среды; *профессиональные, возрастные; половые* и т.д.);

2) индивидуальные - обнаруживаются в экстремальных жизненных ситуациях, в оговорках, в речи, в мимике, во внешнем облике и др.

**Характер** - сплав черт типа нервной деятельности и жизненных впечатлений, закрепившихся в виде определенных нервных связей в коре головного мозга. Структурная единица характера - *черта* (их около 3000).

В чертах характера проявляются отношения:

- к людям,
- к себе,
- к труду,
- к препятствиям,
- к жизненным ценностям.

Совокупность отношений формирует жизненный сценарий личности.

### **Контрольные вопросы.**

1. Раскройте суть понятия «характер».
2. В чем выражаются особенности характера?
3. Что представляет собой структура характера?
4. Каковы функции характера?
5. Какие факторы оказывают существенное влияние на формирование характера?
6. Что вы знаете о классификации черт характера?
7. В чем проявляется взаимосвязь темперамента и характера?

## **СПОСОБНОСТИ**

*Понятие о способностях. Уровни и формы проявления способностей. Характеристика общих и специальных способностей. Теории способностей. Признаки способностей. Врожденные задатки.*

---

**Способности** - совокупность индивидуально – психологических свойств человека, которые отвечают требованиям деятельности и обеспечивают высокие достижения в ней.

Существует житейский уровень понимания способностей, согласно которому способным является человек, быстро осваивающий какую-либо деятельность и легко добывающийся высоких результатов в ней.

**Условия формирования способностей**

- задатки;
- деятельность;
- социальные условия;
- собственная активность.

**Задатки** - психофизиологические свойства индивида (обнаруживаются у ребенка в самой ранней фазе овладения деятельностью, или у взрослого, еще не занимавшегося систематически определенной деятельностью).

Природные предпосылки задатков: повышенная чувствительность определенных анализаторов к внешним воздействиям.

Задатки - первичная природная основа способностей (замечаются при первых пробах деятельности), возможность для развития способностей. Задатки зависят от типа нервной деятельности (по И.П. Павлову).

Типы нервной деятельности	
<b>Художественный тип</b> (1-ая сигнальная система)	<b>Мыслительный тип</b> (2-ая сигнальная система)
Целостность, полнота, живость восприятия	При восприятии - дробление, анализ поступающей информации
Преобладание воображения	Преобладание абстрактного мышления
Эмоциональный тип	Интеллектуальный тип
Преобладает правое полушарие	Преобладает левое полушарие
<b>Смешанный тип</b>	

Каждая способность имеет свою **структуру**, состоящую из *свойств*:

1) опорных (имеющихся от природы, например, высокая чувствительность различных анализаторов - зрительных, двигательных и др.);

2) ведущих (уровень развития психических процессов, например, мышления и воображения).

**Формы проявления способностей.**

1. *Репродуктивная* - осуществление деятельности по образцу (копирование).

2. *Творческая* - создание нового, оригинального.

**Уровни способностей.**

1. *Одаренность* - легкость в усвоении и высокая результативность.

2. *Талантливость* - высший уровень способностей, оригинальность в деятельности (одаренность + творчество).

3. *Гениальность* - высшая степень талантливости (идеи гения опережают время, а результаты живут веками).

**Концепции способностей.**

1. Теория биологического детерминизма, наследственности.

2. Теория приобретения способностей в ходе воспитания.

3. Теория двух факторов развития способностей (соединения природных задатков и определенных социальных условий, благоприятных для развития способности к какой-либо деятельности, собственной активности личности).

**Признаки способностей:**

- как правило, раннее проявление задатков;
- высокие результаты в деятельности;
- творческий, оригинальный подход к деятельности;
- широта переноса знаний, умений, навыков из одной деятельности в другую;
- сохранение высокой эффективности деятельности при помехах.

### **Виды способностей**

1. *Общие* - легкость усвоения знаний и эффективность в различных уровнях деятельности.

2. *Специальные* - проявляются в специальных областях деятельности.

Педагогические способности - планировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные, оценочные.

### **Контрольные вопросы.**

1. Дайте определение способностей.
2. Какие вы знаете классификации способностей?
3. Дайте характеристику общих способностей.
4. Дайте характеристику специальных способностей.
5. Каковы формы проявления способностей?
6. Какие вы знаете уровни развития способностей?
7. Назовите признаки способностей.
8. В чем суть понятия «задатки»?
9. Назовите факторы, обуславливающие формирование способностей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бороздина, Г.В. Основы педагогики и психологии: учебник для среднего профессионального образования/ Г.В. Бороздина. – М.: Юрайт, 2022. – 477 с.
2. Дубровина, И.В. Психология: учебник для учреждений СПО: ЭУМК/ И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2021. – 496 с.
3. Макарова, И.В. Общая психология: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И.В. Макарова. – М.: Юрайт, 2022. – 185 с.
4. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2023. - 302 с.
5. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 2. Внимание и память: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2023. – 261 с.
6. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 3. Воображение и мышление: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2023. – 224 с.

### Дополнительные источники

1. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2019. - 208 с.
1. Иванников, В.А. Психология: учебник для СПО/ В. А. Иванников. – М.: Юрайт, 2019. - 480 с.
3. Спортивная психология: учебник для СПО / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2019. - 367 с.
7. Ильин, Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
8. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/ Ю.А. Коломейцев, М: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Мухина, В.С. Возрастная психология/ В.С. Мухина. - М.: Академия, 2002. – 266 с.
10. Психология. Учебник для техникумов физ. культуры. Под ред. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
11. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена/ Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.