

# CUPRINS

Introducere .....	9
<b>1. CARACTERIZAREA GENERALĂ A VÂRSTEI ȘCOLARE MARI (ADOLESCENȚA)</b>	
1.1. Dezvoltarea somato-fiziologică .....	13
1.2. Dezvoltarea proceselor psihice .....	16
<b>2. CONSIDERAȚII TEORETICE ALE CONCEPTULUI DE SISTEM PSIHIC UMAN</b>	
2.1. Conceptul de sistem psihic uman .....	21
2.2. Definirea și clasificarea proceselor psihice cognitive .....	22
<b>3. PROCESE PSIHICE COGNITIVE SUPERIOARE</b>	
<b>3.1. Gândirea</b> .....	26
3.1.1. Definirea și caracterizarea gândirii .....	26
3.1.2. Structura psihologică internă a gândirii .....	28
3.1.3. Operațiile gândirii .....	28
<b>3.2. Memoria</b>	
3.2.1. Definirea și caracterizarea memoriei .....	31
3.2.2. Procesele și formele memoriei .....	33
3.2.3. Calitățile/indicatorii memoriei .....	35
3.2.4. Factorii care optimizează funcționarea memoriei .....	36
<b>3.3. Imaginația</b>	
3.3.1. Definirea și caracterizarea imaginației .....	38
3.3.2. Procedeele imaginației .....	39
3.3.3. Formele imaginației .....	40

### **3.4. Atenția – condiție generală a activității psihice**

3.4.1. Definirea și caracterizarea atenției .....	44
3.4.2. Formele atenției .....	46
3.4.3. Însușirile atenției și educarea lor .....	48

## **4. ROLUL ANTRENAMENTULUI PSIHOTON ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR**

4.1. Nivelul cunoașterii și preocupările științifice actuale referitoare la antrenamentul psihoton .....	54
4.2. Principiile fiziologice care stau la baza relaxării .....	58
4.3. Rolul și locul antrenamentului psihoton în lecția de educație fizică .....	59
4.4. Program de pregătire pentru însușirea și consolidarea tehnicilor antrenamentului psihoton .....	65
4.4.1. Etapele desfășurării antrenamentului psihoton .....	65
4.4.2. Protocolul operațional al antrenamentului psihoton .....	73

## **5. DESIGNUL INSTRUCȚIONAL AL ANTRENAMENTULUI PSIHOTON**

5.1. Obiective instrucționale generale, intermediare și operaționale .....	77
5.2. Conținutul programului de instruire .....	79
5.3. Proiectarea unităților de învățare, consolidare și perfecționare a antrenamentului psihoton .....	80
5.4. Evaluarea însușirii antrenamentului psihoton .....	84

## **6. EXPERIMENTE DE CONTROL**

6.1. Elaborarea scării de autoevaluare a stărilor psihice .....	91
6.2. Rezultatele cercetării întreprinse .....	95
<b>Bibliografie</b> .....	102