

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI

*A. Lunge*

METOODILINE JUHEND

*psühholoogia õppimiseks*

TARTU  1965

INA  
A  
26922  
TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL  
Loogika ja psühholoogia kateeder

A. Lunge

METOODILINE JUHEND  
PSÜHHOLOOGIA ÕPPIMISEKS  
KEHAKULTUURITEADUSKONNA ÜLIÕPILASTELE

Tartu 1965

Тартуский государственный университет  
ЗССР, г. Тарту, ул. Пликооли, 18  
А. Лунге

Методические указания  
по психологии для студентов  
физкультурного факультета  
На эстонском языке

Vastutav toimetaja K. Toim  
Korrektor A. Nerberg

=====

TRÜ retaprint 1965. Trükipoognaid 2,5. Tingtrüki-  
poognaid 2,27. Arvestuspoognaid 1,9. Trükiarv 200.  
Paljundamisele antud 30.IX 65. Tell. nr. 382.

Hind 6 kop.

N



TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

## 1. PSÜHHOLOOGIA ÕPPIMISE EESMÄRK JA ÜLESANDED.

Psühholoogia õpetamise peamiseks ülesandeks on:

a) anda üliõpilastele süstemaatilisi teadmisi psühholoogia alalt ja aidata sellega kaasa nende teadusliku, diallektilise maailmavaate kujundamisele;

b) anda üliõpilastele ülevaade pedagoogilise protsessi psühholoogilistest seaduspärasustest, mis on vajalik pedagoogikakursuse teoreetiliseks omandamiseks ja praktiliseks pedagoogitööks õpilaste ja sportlastega;

c) õpetada üliõpilasi teostama igapäevases elus lihtsaimaid psühholoogilisi vaatlusi ja eksperimente, mille eesmärgiks on nii iseene kui ka kaasinimeste (eriti õpilaste) psüühiliste erinevuste ja iseärasuste tundmaõppimine;

d) äratada üliõpilastes huvi psühholoogiliste probleemide ja psühholoogilise kirjanduse vastu.

## 2. ÕPPETÖÖ KORRALDUSEST.

Psühholoogiat ja spordipsühholoogiat õpitakse kahe esimese õppesemestri vältel. Kursus algab sissejuhatavate loengutega (10 tundi) sissejuhataval sessioonil, kus üliõpilased saavad lähema ülevaate kursuse ülesehitusest.

Talvisel sessioonil on 8 tunni ulatuses ette nähtud praktilisi töid, katseid ja sooritatakse kollokvium.

Teise semestri kevadisel sessioonil kuuluvad üliõpilased loenguid 10 tundi ja sooritavad eksami.

### 3. ÕPPEVAHENDITEST JA KIRJANDUSEST.

Psühholoogia õppimiseks kehakultuurlastele ettenähtud ulatuses puudub sobiv eestikeelne õpik. Venekeelsetest õpikutest soovitame kasutada kehakultuuri instituutidele määratud õpikut, П.А. Рудик, Психология, М. 1958. Üldpsühholoogia õppimiseks võib kasutada eestikeelset psühholoogia õpikut pedagoogilistele instituutidele. Toimetanud A.A. Smirnov, A.N. Leontjev, S.L. Rubinstein ja B.M. Teplov, Tallinn 1960.

### 4. TÖÖMETODID.

Põhiliseks meetodiks psühholoogiakursuse omandamisel on üliõpilaste iseseisev töö õpikute ja kirjandusega. Loengutel peatub õppejõud kõige olulisematel ja keerukamatel probleemidel.

Psühholoogiakursuse läbitöötamine ülikoolis eeldab, et üliõpilastel oleksid eelteadmised inimese anatoomiast, füsioloogiast ja üldbioloogiast keskkoolikursuse ulatuses. Enne ülikoolikursuse juurde asumist on vaja läbi töötada keskkoolidele ettenähtud psühholoogia õpik. See on vajalik esialgselt aines orienteerumiseks, põhiliste mõistete ja üldiste seaduspärasustega tutvumiseks.

Psühholoogia õppimisel tuleb silmas pidada kõigepealt järgmisi asjaolusid:

1. Tänapäeva psühholoogia on eksperimentaalsel teel saadud andmetel ja kogemustel põhinev teadus reaalsetest nähtustest.

2. Psühholoogia kui teaduse filosoofiliseks aluseks on dialektiline materialism.

3. Psühholoogia loodusteaduslikuks aluseks on õpetus kõrgemast närvitegevusest.

Psühholoogiakursuse omandamine annab rohkesti teadmisi, millele tuginetakse hiljem dialektilise materialismi õppimisel. Tuleb silmas pidada, et aine omandamine on võimalik ai-

nult kursuse materjali süstemaatilisel läbitöötamisel, kusjuures on tähtis, et enne järgnevale küsimusele siirdumist oleks eelnev selge. Suure rutuga lühikese aja kestel enne eksamit õppides omandatakse aine ainult mälu abil, mistõttu niiviisi õpitud materjal varsti unustatakse. Selleks, et kindlaks teha, kuivõrd põhjalikult on omandatud kursuse teatav osa, tuleb õppijal iseennast kontrollida, püüdes vastata programmi küsimustele. Psühholoogiat õppides on vaja siduda õpitut tähelepanekutega oma elust, ümbrusest ja iseenesest. Iga nähtuse kohta tuleb leida paar oma näidet.

Õppematerjali läbitöötamine ei võrdu ainult lugemisega. Isegi korduv lugemine ei anna nii täielikke ja kindlaid teadmisi kui koondkonspekterimine, mille kohaselt üliõpilane valmistab endale õpikust väga kokkusurutud, lakoonilise konspekti. Sinna tuleks märkida psüühiliste protsesside definit-sioonid, liigid, põhiomadused jne.

Koondkonspekti alusel on kasulik hiljem meelde tuletada psüühiliste protsesside iseärasusi, heites ebaselgete kohtade puhul pilgu õpikusse. Eksamiks ettevalmistuse käigus aitab koondkonspekt orienteeruda küllaltki suures materjalikoguses, võimaldades täiendavalt läbi töötada just need osad, mis seni pole veel kindlalt omandatud.

Loetud ilukirjanduse, nähtud lavastuste ja filmide kohta on kasulik teha lühidelt märkmeid sedelitele, mida hiljem saab korraldada kartoteegiks vastavalt vajadustele (psüühiliste protsesside, isiksuste, omaduste jne. järgi). Selline isiklik kartoteek abistab üliõpilast kutsetöös, kui on vaja kiiresti leida mitmesugust faktilist materjali. Asjale tuleb kasuks ka psühholoogiat käsitlevate ajaleheväljalõigete kogumine.

Valmistudes eksamiks, tuleb silmas pidada, et eksamil hinnatakse mitte ainult faktilise materjali tundmist, vaid samuti üliõpilase oskust seda materjali kasutada, vastuse ülesehitust, loogilisust, väljendusviisi. Kui vastus piirdub ainult õpiku materjali reprodutseerimisega, siis on vastuse väärtus loomulikult väiksem kui sel juhul, kui sinna põimida

isiklikke arvamusi, seisukohti ja mõtteid, näiteid oma spordipraktikast.

Eksam on kõigi vaimsete jõudude tõsine pingutus, mis eeldab puhanud pead. Eksamieelsel ööl ei tohi olla üleval - väsinuna ei suudeta reprodutseerida ka korralikult omandatud teadmisi.

Kontrolltöö peab olema tõendiks selle kohta, et üliõpilane on mingil olulisema teema iseseisvalt läbi töötanud, sellest tähtsama materjali ja järeldused eraldanud ning kirjalikult fikseerinud. Kontrolltöö maht on 25-30 (15-20) lehekülge. On vaja pöörata tähelepanu ka töö vormistamisele - nõuetekohasele tiitellehele (õppeasutuse ja osakonna nimetus, töö pealkiri ja nimetus, andmed autori kohta, töö kirjutamise aeg ja koht), sisukorrale, kirjanduse loetelule. Töö peab olema varustatud viidetega kirjandusele, leheküljed tuleb numereerida.

Näiteks, kontrolltööde teemad 1965. a. kehakultuuriosakonda astunud üliõpilastele.

Kontrolltöö tuleb kirjutada ühel järgnevatest teemadest.  
1. Tahe ja selle kasvatamine.

Avada tahte mõiste. Iseloomustada põhilisi tahtelisi omadusi. Näidata sportliku tegevuse osa tahte kasvatamisel.

Kirjandus:

И.М. Сеченов, Кому и как разрабатывать психологию. Избранные произведения, 1952, № 1, lk. 172-268.

И.М. Сеченов, Учение о несвободе воли с практической стороны. Sealsamas, lk. 427-447.

П.А. Рудин, Воля и её воспитание. Учёные записки ЦОЛИФКА, вып. 1, 1945.

О.А. Черникова, Спортивная тренировка и её значение в развитии смелости и решительности. Учёные записки ЦОЛИФКА, вып. 4., 1949.

Г.М. Гагаева, Формирование волевых качеств футболистов . Проблемы психологии спорта , изд. ФИС, 1960.

А.Ц. Пуни, О волевой подготовке спортсмена . Проблемы психологии спорта , изд. ФИС, 1955.

О.А. Черникова, Вопросы психологии в спорте , изд. ФИС, 1955.

Сб. Проблемы психологии спорта , изд. ФИС, М. 1962.

## 2. Sport ja iseloomu kasvatamine.

Avada iseloomu mõiste. Näidata iseloomu sõltuvus tegevusest ja kujunemine tegevuse protsessis. Iseloomustada sportliku tegevuse põhilisi iseärasusi ja nende tähtsust nõukogude inimese iseloomu kujunemisel.

### Kirjandus:

П.А. Рудик, Психология , изд. ФИС, 1958.

О.А. Черникова, К вопросу о значении физических упражнений и спорта в воспитании характера . Учёные записки ЦОЛИИКа, вып. 4., 1949.

О.А. Черникова, О значении физических упражнений и спорта в воспитании характера. "Теория и практика физической культуры" 1948, № 8.

О.А. Черникова, " Спортивная тренировка и её значение в развитии смелости и решительности". Учёные записки ЦОЛИИКа, вып. 4., 1949.

О.А. Черникова, Вопросы психологии в спорте , изд. ФИС, 1955.

Сб. Проблемы психологии спорта, под. ред. П.А. Рудика, изд. ФИС, М. 1962.

## 3. Stadiieelsete seisundite psühholoogiline iseloomustus.

Näidata stadiieelsete seisundite liigid ja anda nende psühholoogiline iseloomustus. Kinnitada teoreetilisi järeldusi materjalidega spordipraktikast.

Kirjandus:

А.Ц. Пуни, К психологической характеристике предстартовых состояний . "Теория и практика физической культуры" 1949, № 7.

И.А. Рудик. Психология, изд. ФИС, 1958.

О.А. Черникова, Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена. Проблемы психологии спорта", изд. ФИС, вып. 1, 1960.

4. Treenituse seisundi iseloomustus erinevatel spordialadel. Üliõpilase enda valikul anda treenituse seisundi iseloomustus mingil ühel spordialal.

Kirjandus:

И.А. Рудик, Психология, изд. ФИС, 1958.

5. Mingi spordiala psühholoogiline iseloomustus (üliõpilase enda valiku järgi).

Kirjandus:

И.А. Рудик, Психология, изд. ФИС, 1958.

А.Ц. Пуни, Очерки психологии спорта, изд. ФИС, 1959.

О.А. Черникова, Психологическая характеристика спортивного бега . Психология спорта , изд. ФИС, 1959.

Г.М. Гагаева, Психологическая характеристика футболиста. Sealsamas.

О.А. Черникова; Психологическая характеристика тенниса . Sealsamas.

В.А. Гавриленко, Психологическая характеристика борьбы . Sealsamas.

6. Spordivõistluste psühholoogiline iseloomustus.

Anda spordivõistluste üldine mõiste. Anda sportlase tegevuse psühholoogiliste iseärasuste iseloomustus spordivõistluste ajal.

Kirjandus:

- П.А. Рудик, Психология, 1958.
- А.Ц. Пуни, Очерки психологии спорта, изд. ФИС, 1959.
- О.А. Черникова, Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена. Проблемы психологии спорта, вып. 1, изд. ФИС, 1960.
- Н.Р. Богуш и Л. Валигура, Влияние воображительной-соревновательной ситуации на эффективность и частоту пульса спортсмена. Sealsamas.
- А.А. Лалаян, Т.Т. Гаспарян, Э.О. Авакян, Определение объективности оценки своих личных результатов участниками в процессе соревнований. Sealsamas.

7. Mõtlemissprotsessi iseärasused erinevatel spordialadel.

Üliõpilase enda valikul anda mõtlemissprotsesside psühholoogiline iseloomustus taktikaliste ülesannete lahendamisel antud spordialal.

Kirjandus:

- П.А. Рудик, Психология, изд. ФИС, 1958.
- Г.М. Гагаева, Тактическое мышление в спорте. "Теория и практика Физической культуры", 1951, № 6.
- Р.С. Абельская, Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач. Вопросы психологии в спорте, изд. ФИС, 1955.

## P r o g r a m m .

### I. ÜLDOSA.

1. Psühholoogia aine. Psüühika olemus. Psühholoogia ülesanded ja meetodid. Psühholoogia harud.

2. Kõrgem närvitegevus. Inimese närvisüsteemi ehitus ja ülesanded. Tingimatud ja tingitud refleksid. Tingitud reflekside kujunemine ja liigid. Erutus ja pidurdus. Pidurduse liigid. Närvi protsesside liikumine ajukoos. Faasilisest seisundist. Kompleksärritaja ja aju analüütilis-sünteesiline tegevus. Süsteemsus suuraju töös, I ja II signaalsüsteem. Erinevused ajukoore põhiosade tegevuses.

3. Psüühika areng. Närvisüsteemi ja peegeldava tegevuse areng evolutsiooniprotsessis. Instinktid. Inimese teadvuse iseloomustus ja selle osa inimese tegevuses. Inimliku teadvuse tekkimine.

### II. TUNNETUSPROTSESSID.

4. Aistingud. Analüsaatorid ja aistingu olemus. Aistingute klassifikatsioon. Tundlikkus ja selle mõõtmine. Adaptatsioon. Aistingute reflektorsed mehhanismid. Nägemisaistingud. Kuulmisaistingud. Nahaistingud. Maitse-, kimpimis-, kinesteetilised, tasakaalu- ja orgaanilised aistingud. Aistingute areng.

5. Taju. Üldine taju iseloomustus. Taju terviklikkus, mõtestatus ja valivus. Taju konstantsus. Taju liigid, Ruumi- ja ajataju. Liikumistaju. Vaatlemine ja vaatlusvõime. Indi-

viduaalsed erinevused tajumisel. Taju arenemine lastel.

6. Tähelepanu. Tähelepanu üldine iseloomustus. Tahtmatu ja tahteline tähelepanu. Tähelepanu iseärasused. Tähelepanu arenemine ja võimalused tähelepanu kasvatamiseks.

7. Mälu. Kujutluste olemus ja liigid. Kujutluste assotsiatsioonid ja nende seaduspärasused. Mälu üldine iseloomustus. Omandamine, taastundmine, reprodutseerimine. Unustamine, individuaalsed erinevused mälu alal. Mälu areng lastel.

8. Mõtlemine. Mõtlemise üldine iseloomustus. Mõtlemisoperatsioonid. Mõiste, otsustus, järeldus. Mõistete kujunemine. Arusaamine. Mõtlemisülesannete lahendamine. Mõtlemise omadused. Mõtlemise arendamine ja kasvatamine lastel.

9. Kõne. Kõne ja keel. Kõne tajumine ja mõistmine. Kõne hääldamine. Keele omandamine. Suuline ja kirjalik kõne. Seesmine kõne. Kõne arenemine.

10. Fantaasia. Fantaasia üldine iseloomustus. Fantaasia liigid. Fantaasia töös, kunstilises ja teaduslikus tegevuses. Fantaasia arenemine lastel.

### III. VAJADUSED JA TUNDMUSED.

11. Vajadused ja tegevuse motiivid. Vajaduste olemus ja füsioloogilised alused. Vajaduste ja motiivide liigid. Huvid. Motiivide ja huvide arenemine lastel.

12. Tundmused. Tundmuste olemus ja füsioloogilised alused. Tundmuste liigid. Tundmuste väljendumine. Tundmuste arenemine lastel.

### IV. TAHTELINE TEGEVUS JA VILUMUSED.

13. Tahtelised toimingud. Tahte olemus ja tahteliste toimingute iseloomustus. Tahteliste toimingute analüüs. Tahteliste toimingute arenemine lastel.

14. Vilumused. Vilumuste, oskuste ja harjumuste üldine iseloomustus. Vilumuste kujunemise tingimused. Harjutuskõver. Vilumuste vastastikune mõju. Harjumuste ja vilumuste arenemine lastel. Väärharjumuste ümberkujundamine. Tegevuse põhiligid: mäng, õppimine, töö. Töö psühholoogiline analüüs. Väsimus ja puhkus.

#### V. ISIKSUSE PSÜHILISED OMADUSED.

15. Võimed. Võimete olemus. Võimed ja alged. Andekus ja selle liigid. Individuaalsed erinevused võimetes. Võimete arenemine ja kasvatamine.

16. Kõrgema närvitegevuse tüübid. Närviprotsesside jõud, tasakaal ja liikuvus. Temperamendi tüüpide iseloomustus. Eri temperamendiga õpilaste kasvatamine.

17. Iseloom. Iseloomu ja iseloomujoonte olemus. Iseloomujoonte liigitamine. Iseloomu kujunemine ja kasvatamine.

#### VI. LASTE PSÜHILINE ARENEMINE.

18. Psüühilise arengu üldine iseloomustus. Närvisüsteemi ja kõrgema närvitegevuse arenemine. Lapse arenemise üldine iseloomustus. Arengu periodiseerimine ja vanuseastmed. Individuaalsed erinevused. Pärilikkus ja keskkond.

19. Laste vanuselised iseärasused. Imikuiga. Väikelaps (1-3 a.). Eelkooliiga (3-7 a.) ja mängu psühholoogia. Noorem kooliiga ja õppimise psühholoogia. Murdeiga. Vanem kooliiga.

#### VII. SPORDIPSYHHOLOOGIA.

20. Sportliku tegevuse psühholoogiline iseloomustus. Spordipsühholoogia kui psühholoogiateaduse spetsiaalne haru. Sportliku tegevuse motiivid. Aistingute ja tajude mitmekesisus spordis. Liigutuste tajumine füüsiliste harjutuste

sooritamisel. Ajataju füüsiliste harjutuste sooritamisel. Spetsialiseeritud tajud spordis. Tähelepanu ja mälu iseärasused. Reaktsiooniaeg ja selle tähtsus spordis. Tahtepingutus ja selle tähtsus sportlikus tegevuses. Tahtepingutuse kasvatamine sportliku tegevuse protsessis. Mõtlemise iseärasused sportlikus tegevuses. Emotsionaalsete elamuste iseärasused spordis.

21. Füüsiliste harjutuste psühholoogiline iseloomustus. Füüsiliste harjutuste üldine psühholoogiline iseloomustus. Võimlemine. Jooks. Liigutuste rütmiline iseloom sportlikus jooksus. Jooksu tempo tajumine. Tähelepanu iseärasused jooksu puhul. Reaktsioonikiirus jooksus. Emotsionaalsete seisundite iseärasused jooksus erinevatel distantsidel. Ujumine. "Veetunne". Liigutusvilumuste kujunemine ujumises. Jalgpall. Liigutusvilumuste kujunemine jalgpallis. Jalgpalluri nägemistajude iseärasused. "Pallitunne". Jalgpalluri tähelepanu iseärasused mänguprotsessis. Jalgpalluri mõtlemise iseärasused mängu ajal. Reaktsiooniprotsesside kiirus jalgpallis. Jalgpalluri emotsionaalsed seisundid mängu ajal. Tennis. Tennisisti liigutusvilumuste iseärasused. Nägemistajud tennisemängus. Tennisisti reaktsioonid. Tähelepanu iseärasused tennis. Mõtlemisoperatsioonide iseärasused tennisemängus. Emotsionaalsete protsesside iseärasused tennisemängus. Maadlus. Maadleja tajude iseärasused. "Matitunne". Intensiivsest lihaste pingutusest tingitud psüühiliste protsesside iseärasused maadluses.

22. Õppe- ja treeninguprotsessi psühholoogiline iseloomustus spordis. Füüsiliste harjutuste õppimise protsessi üldine iseloomustus. Liigutuste nägemise taju nende õppimise protsessis. Õpetamise näitlikustamise psühholoogilised alused. Lihaskujutluste tähtsus liigutuste õppimisel. Liigutuskujutluste täpsustamine. Sportliku treeningu üldine mõiste. Liigutusvilumuste iseärasused sportlikus tegevuses. Vilumuste kujunemine ja kinnistumine. Treenituse seisundi psühholoogiline iseloomustus.

23. Spordivõistluste psühholoogiline iseloomustus. Spordivõistluste üldine mõiste. Emotsionaalsete elamuste iseärasused seoses osavõtuga võistlustest. Stardieelsete seisundite psühholoogilised iseärasused. "Surnud punkt" ja "teine hingamine". Võitude ja kaotuste psühholoogiline iseloomustus. Spordivõistluste tähtsus sportlase tahteliste ja moraalsete omaduste kasvatamisel.

24. Sport ja isiksuse kasvatamine. Spordi üldine kasvatuslik tähtsus. Spordi vahetu ja kaudne mõju isiksuse arenemisele. Spordi mõju tajuprotsesside arengule. Spordi mõju tähelepanu, mälu, fantaasia ja mõtlemise arengule. Spordi mõju emotsionaalsete ja tahteliste protsesside arengule. Sportlase spetsiaalsete omaduste arenemine sportliku tegevuse protsessis. Iseloomu kasvatamine sportliku tegevuse protsessis. Spordi tähtsus inimese moraalsete ja tahteomaduste kasvatamisel.

## Ü l d p s ü h h o o g i a .

### I. ÜLDOSA.

#### 1. Psühholoogia aine, ülesanded ja meetodid.

Kirjandus: П.А. Рудик, Психология, М. 1958, ртк. "Предмет психологии", "Методы психологического исследования", lk. 5 - 46.

Psühholoogia, õpik pedagoogilistele institutidele, Tallinn 1960, ртк. "Psühholoogia aine, ülesanded ja meetodid", lk. 5 - 26.

K. Ramul, Pedagoogilisest eksperimentist, "Nõukogude Kool" 1960, nr. 4, lk. 262 - 269.

## Kordamisküsimused.

1. Mida uurib psühholoogia? Anda aine täpne formuleering ja selgitada seda (lk. 5 - 6).\*
2. Psüühika olemus. Kuidas mõistsid psüühikat mehhanistliku materialismi peamised esindajad (lk. 6 - 13)?
3. Psüühika käsitlus eesrindliku vene teaduse ja ühiskondliku mõtte esindajatel (lk. 5 - 17).
4. Millised printsiibid on materialistliku psühholoogia aluseks? Avada nende sisu (lk. 22 - 23).
5. Psüühika kui aju omadus (lk. 23 - 24).
6. Psüühika kui objektiivse maailma peegeldus (lk. 24 - 26).
7. Milles seisnevad psühholoogia ja tema üksikute harude ülesanded (lk. 27 - 28)?
8. Milles seisneb subjektiivse enesevaatluse meetodi olemus ja ebateaduslikkus (lk. 32 - 33)?
9. Millised on psühholoogia objektiivsete meetodite ülesanded (lk. 32 - 33)?
10. Anda objektiivse vaatluse meetodi definitsioon ja selgitada selle iseärasused (lk. 33 - 35).
11. Anda eksperimendimeetodi definitsioon ja loetleda ta iseärasused (lk. 35 - 36).
12. Laboratoorse eksperimendi definitsioon ja iseärasused (lk. 36 - 37).
13. Loomuliku eksperimendi olemus ja iseärasused (lk. 38).
14. Milles seisneb vestlusmeetodi olemus ja milliseid tingimusi on vaja jälgida selle rakendamisel (lk. 40 - 41)?
15. Milles seisneb tegevuse produktide analüüsi ja biograafilise meetodi (lk. 41)?

---

\* Kordamisküsimuste leheküljed on toodud Rudiku õpiku järgi.

16. Milles seisneb elektroentsefalograafia ja elektroentsefaloskoopia meetod (lk. 42 - 44)?

17. Statistiline meetod psühholoogias ja materjali ümbertöötamise viisid (lk. 44 - 46).

2. Psüühika füsioloogilised alused.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Физиологические основы психики", lk. 47 - 74.

Psühholoogia ped. instituutidele,  
ptk. "Kõrgem närvitegevus".

Е. Коemets, Inimese närvisüsteemi omadused,  
"Nõukogude Kool" 1959, nr. 11, lk. 806 - 823.

Kordamisküsimused.

1. Organism ja keskkond (lk. 47 - 48).

2. Inimese närvisüsteemi ehitus ja ülesanded (lk. 48 - 57).

3. Milles seisneb peaaegu suurte poolkerade koore tegevus (lk. 58 - 60)?

4. Mis iseloomustab tingimatuid reflekse? Tuua näiteid sportlikust tegevusest (lk. 61 - 62).

5. Tingitud reflekside kujunemine (lk. 62 - 64).

6. Anda peaaegu koore toimivate põhiliste närviprotsesside iseloomustus (erutus, pidurdus ja selle liigid, irradiatsioon, kontsentratsioon, induksioon (lk. 64 - 65).

7. Milles väljendub koore analüüsiv ja sünteesiv tegevus (lk. 65 - 66)?

8. Dünaamilise stereotüübi olemus (lk. 66 - 67).

9. I ja II signaalsüsteem (lk. 67 - 69).

3. Psüühika ja inimese teadvuse areng.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Развитие психики и человеческого сознания", lk. 75 - 95.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Psüühika arenemine. Inimese teadvus", lk. 60 - 78.

F. Engels, "Töö osa ahvi kujunemisel inimeseks".

Tallinn 1958.

K. Ramul, Loomade dressuurist, "Eesti Loodus"

1962, nr. 2, lk. 79 - 83.

#### Kordamisküsimused.

1. Psüühika areng. Närvisüsteemi ja peegeldava tegevuse areng evolutsiooniprotsessis (lk. 75 - 76).
2. Lihtsad tingimatud refleksid (lk. 76 - 77).
3. Instinktid. Loomade instinktiivse käitumise iseärasused (lk. 77 - 79).
4. Loomade vilumused (lk. 79 - 81).
5. Loomade vilumuste tähtsus (lk. 79).
6. Loomade intellektuaalse käitumise iseärasused (lk. 82-87).
7. Inimese teadvuse erinevus loomade psüühikast (lk. 87-89).
8. Töö osa inimese teadvuse tekkimises ja arenemises (lk. 89 - 91).
9. Kõne tähtsus inimese teadvuse tekkimises (lk. 92 - 93).
10. Inimese teadvuse sotsiaalne tingitus (lk. 93 - 95).

#### II. TUNNETUSPROTSESSID.

4. Aistingud.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Ощущение", lk. 96-122.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Aistingud", lk. 79-123.

#### Kordamisküsimused.

1. Aistingu definitsioon (lk. 96).
2. Analüsaatori ehitus ja funktsioon (lk. 96 - 98).

3. Tundlikkuse mõiste (lk. 98 - 100).
4. Aistingu absoluutne lävi (lk. 98).
5. Eristamislävi (lk. 98).
6. Eristamisläve suuruse muutumine (lk. 99).
7. Adaptatsioon (lk. 100).
8. Sensibilisatsioon (lk. 100 - 101).
9. Aistingute areng (lk. 101 - 102).
10. Aistingute tähtsus füüsiliste harjutuste sooritamisel (lk. 102).
11. Aistingute liigid (klassifikatsioon) (lk. 102).
12. Nägemisretseptori ehitus (lk. 102 - 104).
13. Värviaistingute peamised omadused (lk. 104 - 105).
14. Värvisegamise seadused (lk. 106 - 108).
15. Kuulmisretseptori ehitus (lk. 110 - 111).
16. Kuulmisaistingute iseärasused (lk. 108 - 110).
17. Lihas-liigutusretseptorite ehitus (lk. 114).
18. Lihas-liigutusaistingute iseärasused (lk. 115).
19. Tasakaaluretseptori ehitus (lk. 115 - 116).
20. Tasakaaluistungute iseärasused (lk. 115 - 117).
21. Maitse-, haistmis- ja kimpimisaistingud (lk. 111 - 114).
22. Orgaanilised aistingud (lk. 117 - 121).
23. Valuaistingud (lk. 121).

Ulesandeid iseseisvaks tööks.

1. Määrata paaril-kolmel katseisikul (õpilasel) kuulmis-tundlikkuse alumine absoluutne lävi.

Uurimismetoodika:

Ekspérimentaator võtab kätte kella ja asetab selle katseisiku kõrva lähedale, seejärel viib pikkamööda käe

emale, kuni kella tiksumine muutub katseisikule kuuldamatuks.

Kaugus, millel asub kell kõrvast selle kuuldavuse kadumisel, mõõdetakse sentimeetrites.

2. Määrata kahel-kolmel katseisikul (õpilasel) kuulmistundlikkuse eristamislävi.

Uurimismetoodika:

Eksperimentaator, võtnud kella kätte, hoiab seda katseisikule hea kuuldavuse tsoonis. Seejärel lähendab kella või viib kaugemale, kuni katseisik märkab, et heli tugevnes või nõrgenes.

Vahemaa, millele oli vaja asetada kell, et katseisik märkaks muutust tiksumise valjuses, mõõdetakse sentimeetrites.

5. Tajus.

Kirjandus: П.А.Рудик, op. cit., ptk. "Восприятие", lk. 123 - 147.

Psühholoogia ped. inst. "Taju",  
lk. 124 - 125.

Kordamisküsimused.

1. Tajus üldine iseloomustus (lk. 123).
2. Milline on tajus struktuur (lk. 124 - 126)?
3. Mis iseloomustab tajus aluseks olevaid närviprotsesse (lk. 126 - 127)?
4. Mida nimetatakse "suhterefleksiks" (lk. 128)?
5. Milline tähtsus on signaalsüsteemil tajusprotsessis (lk. 128 - 129)?
6. Millised põhjused tingivad tajus objekti eraldamise (lk. 129 - 130)?

7. Mida nimetatakse apertseptsiooniks ja milline tähtsus sel on (lk. 131)?
8. Mida nimetatakse vaatluseks ja millised iseärasused seda iseloomustavad (lk. 131 - 133)?
9. Millised aistingud on esemete suuruse ja kuju tajumise aluseks (lk. 133)?
10. Millest on tingitud binokulaarse nägemise tähtsus esemete suuruse tajumisel (lk. 134)?
11. Mida nimetatakse akomodatsiooniks ja milline tähtsus on sel kauguse (sügavuse) tajumises (lk. 135)?
12. Mida nimetatakse konvergentsiks ja milline tähtsus on sel kauguse tajumisel (lk. 135 - 137)?
13. Mis on õhuperspektiiv (lk. 137)?
14. Mis on geomeetriline perspektiiv (lk. 138)?
15. Nägemisillusioonid (lk. 138 - 141).
16. Mis iseloomustab nähtuste ajalise järgnevuse taju (lk. 141 - 142)?
17. Millised on nähtuste kestuse taju iseärasused (lk. 142 - 143)?
18. Mida nimetatakse tempoks ja rütmiks (lk. 143)?
19. Millised on liikumistaju peamised iseärasused (lk. 144)?
20. Millised liigutuste iseärasused ja omadused peegelduvad taju (lk. 144 - 145)?
21. Millised aistingud on liikumistaju aluseks ja milline tähtsus neil on (lk. 145 - 147)?

Ülesandeid iseseisvaks tööks.

1. Määrata ühel-kahel katseisikul läbitud ruumi hindamise täpsus liigutusaistingute abil.

#### Uurimismetoodika:

Põrandale, kolme meetri kaugusele teineteisest tõmmatakse kriidiga kaks joont. Katseisik seisab esimesel joonel ja läheb teiseni. Astudes teisele ta sulgeb silmad, pöörduv ümber ja läheb tagasi. Seejuures ta peab seisma jääma täpselt varvastega esimesel joonel. Viga mõõdetakse sentimeetrites.

2. Määrata ühel-kahel inimesel oma keha ümberpaigutamise suuna ja kauguse hindamise täpsus tasakaaluaiustingute abil.

#### Uurimismetoodika:

Katseisik pannakse istuma toolile ja seotakse ta silmad. Seejärel kaks inimest tõstavad tooli ja kannavad ta käratult koos katseisikuga mööda mingit lihtsat kuju omavot joont (ring, ruut). Katseisik peab meeles pidama suuna, mida mööda teda kanti ja suletud silmadega läbima sama tee.

3. Mõõta kahel-kolmel katseisikul silmamõõdu täpsus.

#### Uurimismetoodika:

Harilik joonlaud asetatakse lauale nii, et poleks näha jaotusi. Katseisik peab selle jaotama kolmeks võrdseks osaks, pannes jaotuste kohale punktid. Seejärel pööratakse joonlaud ümber ja määratakse viga millimeetrites.

4. Uurida ajatunnet rahu ja liikumise seisundis.

#### Uurimismetoodika:

- a) Katseisikule antakse teatud ajavahemiku (30 - 60 sek.) alguse ja lõpu signaal. Katseisik peab ütleva, kui palju aega möõdus.
- b) Katseisikule antakse ülesanne käia 3 - 4 korda üle toa ja õelda, kui pika aja jooksul ta täitis ülesande.

## 6. Kujutlused.

Kirjandus: П.А.Рудик, op. cit., ptk. "Представление и во-  
ображение", lk. 148 - 155.

1. Kujutluse definitsioon (lk. 148).
2. Kujutluste põhilised iseärasused (lk. 148 - 149).
3. Kujutluste tähtsus (lk. 149).
4. Kujutluste füsioloogilised alused (lk. 149).
5. Mälu ja fantaasiakujutluste põhilised erinevused (lk. 151).
6. Üksikud ja üldised kujutlused (lk. 152).
7. Mille poolest erinevad mälukujutlused mõistetest (lk. 152 - 153).
8. Kujutluste liigid (lk. 153 - 154).
9. Milline tähtsus on kujutlustel liikumistajus (lk. 154)?
10. Mis iseloomustab lihas-liikumiskujutlusi (lk. 155)?
11. Mida nimetatakse ideomotoorseteks aktideks (lk. 155)?
12. Liikumisillusioonid (lk. 155).

### Ülesandeid iseseisvaks tööks.

1. Jälgida reaalsete liigutuste ilmumist liigutuskujutluste mõjul.

#### Uurimismetoodika:

Katseisik peab hoidma käes laua kohal niidi otsa riputatud raskust, näiteks kella, ja eredalt kujutlema, et käsi sooritab liigutusi paremale ja vasakule. Mõne aja pärast algab käeshoitava eseme pendlikujuline liikumine.

2. Uurida kujuteldava töö mõju pulsi sagedusele.

#### Uurimismetoodika:

Lugeda katseisiku pulssi puhkeseisundis. Seejärel teha talle ettepanek eredalt kujutlema, et ta läbib 400 m distantssi ja minuti pärast uuesti kontrollida pulssi (lugeda tuleb mitte vähem kui 30 sek. jooksul). Pulsisageduse suurenemine minutis näitab kujuteldava töö mõju vegetatiivsetele funktsioonidele.

3. Uurida kujuteldava võistlusolukorra mõju sportlase liigutuste efektiivsusele.

Uurimismetoodika:

Katseisikul soovitatakse teha hoota kaugushüpe. Seejärel eredalt kujutleda, et ta sooritab hüpet ülikooli esikohale, ja unesti hüpata. Hüppe kaugus mõõdetakse sentimeetrites.

7. Fantaasia.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Представление и воображение", lk. 155 - 161.  
Psühholoogia ped. inst., ptk. "Fantaasia"  
lk. 281 - 308.

Kordamisküsimused.

1. Mida nimetatakse fantaasiaks (lk. 155 - 156)?
  2. Milline tähtsus on fantaasial inimese tegevuses (lk. 156)?
  3. Fantaasia seos mälu, mõtlemise, tahte ja tundmustega (lk. 156 - 157).
  4. Kujutluste ümbertöötamine fantaasia tegevuses (lk. 157).
  5. Milles seisneb erinevus passiivse ja aktiivse fantaasia vahel (lk. 157 - 158)?
  6. Rekonstrueeriva fantaasia olemus (lk. 158).
  7. Mis iseloomustab loovat fantaasiat (lk. 158 - 159)?
  8. Millised on kujutluste selguse, täiuslikkuse ja püsivuse arendamise tingimused (lk. 159 - 160)?
  9. Fantaasia arendamise tingimused (lk. 160 - 161).
8. Mõtlemine ja kõne.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Мышление",  
"Речь", lk. 162 - 193.  
Psühholoogia ped. inst., ptk. "Mõtlemine",  
"Kõne", lk. 209 - 280.

K. Ramul, Moodne mõtlemispsühholoogia ja mõtlemise kasvatamise probleem, "Nõukogude Kool" 1961, nr. 7, lk. 491 - 499.

K. Toim, Iseseisvast mõtlemisest, "Nõukogude Kool" 1961, nr. 2, lk. 87 - 95.

K. Toim, Loogilise järeldamise psühholoogiast, "Nõukogude Kool" 1962, nr. 5, lk. 350 - 356.

#### Kordamisküsimused.

1. Mida nimetatakse mõtlemiseks (lk. 162 - 163)?
2. Kõne definitsioon (lk. 179 - 181).
3. Mõtlemise ja kõne vastastikune seos (lk. 165).
4. Milline tähtsus on II signaalsüsteemil mõtlemise ja kõne protsessides (lk. 167)?
5. Milles seisneb erinevus kujutluse ja mõiste vahel (lk. 167 - 169)?
6. Otsustus ja järeldus (lk. 170 - 171, 173 - 174).
7. Põhilised mõtlemisprotsessid (võrdlus, analüüs, süntees, abstraherimine, üldistamine) (lk. 171 - 172).
8. Millised on põhilised kõne liigid ja milles väljenduvad erinevate kõne liikide iseärasused (lk. 188 - 190)?
9. Kõne arenemine (lk. 190 - 193).

#### Ülesanded iseseisvaks tööks.

1. Analüüsida hooga kaugushüpet (näidata selle osad ja ise-loomulikud tunnused).
2. Võrrelda hooga kaugus- ja kõrgushüpet.
3. Tuua näiteid analüütilise ja sünteetilise õpetamismeetodi kohta.
4. Tuua näiteid abstraktsete, konkreetsete, soo- ja liigimõistete kohta, samuti abstraherimise ja konkretiseerimise kohta.
5. Tuua deduktiivsete, induktiivsete ja analoogiajärelduste näiteid.

## 9. Emotsioonid.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "ЭМОЦИИ", lk. 194 - 220.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Emotsioonid ja tundmused", lk. 321 - 348.

### Kordamisküsimused.

1. Emotsioonide definiitsioon (lk. 194).
2. Emotsioonide iseärasused (lk. 194 - 195).
3. Emotsioonide psühholoogiline struktuur (lk. 197 - 200).
4. Emotsioonide füsioloogilised alused (lk. 201 - 205).
5. Emotsioonide väljendumine (lk. 204 - 205, 207 - 209).
6. Emotsioonide liigid (lk. 209 - 210).
7. Steeniliste ja asteeniliste emotsioonide iseärasused (lk. 210 - 211).
8. Meeleolud ja nende põhilised iseärasused (lk. 211 - 213).
9. Afektid ja nende peamised iseärasused (lk. 223 - 226).
10. Tundmused (lk. 213 - 215).
11. Madalamad ja kõrgemad tundmused (lk. 214 - 215).
12. Moraalsete tundmuste iseloomustus (lk. 215 - 217).
13. Esteetiliste tundmuste iseloomustus (lk. 218 - 223).

### Ülesanded iseseisvaks tööks.

1. Tuua näiteid steeniliste ja asteeniliste tundmuste kohta.
2. Tuua näiteid isiklikust elust või kirjandusest tugevate afektide, kirgede, meeleolude kohta ja näidata, milles nad väljendusid.
3. Tuua elust või kirjandusest näiteid niisuguste moraalsete tundmuste kohta, nagu nõukogude patriotism, kollektivism, sõprus, seltsimehelikkus, rahvusliku uhkuse tunne jt.
4. Tuua näiteid isiklikust elust või kirjandusest selliste intellektuaalsete tundmuste kohta, nagu imestuse, hämmastuse, kahtluse, veendumuse tunne; samuti selliste esteetiliste

tundmuse kohta, nagu koomilise, traagilise, suurepärase tunne. Näidata, mis kutsus teie esile tugeva esteetilise tundmuse.

5. Uurida rekonstrueeritud emotsioonide mõju pulsi sageduse muutumisele.

#### Uurimismetoodika:

Katseisikuid mõõta pulsi sagedus harilikus seisundis. Seejärel soovitada tal eredalt meenutada 1 - 2 minuti jooksul mingit tugevat ja tormilist elamust ja uuesti lugeda pulsi sagedust.

10. Tahtelised tegevused.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Волевые действия", lk. 227 - 252.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Tahtelised tegevused", lk. 349-366.

I.P. Pavlov, Niinimetatud tahteliste liigutuste füsioloogiline mehhanism, "Valitud teosed", Tallinn 1955.

E. Koemets, Tahteline ja tahtmatu tegevus, "Nõukogude Kool" 1960, nr. 6, lk. 406 - 412.

#### Kordamisküsimused.

1. Tahte definitsioon (lk. 227).
2. Vajaduste osa inimese tahteomaduste arengus (lk. 227 - 229).
3. Tahteliste tegude füsioloogilised mehhanismid (lk. 299-233).
4. Tahteliste tegude tingreflektoorne olemus (lk. 233 - 234).
5. Teise signaalsüsteemi tähtsus tahtelistes tegudes (lk. 234-235).
6. Tahteliste tegude psühholoogiline iseloomustus (lk. 237-238).
7. Tahteliste tegude motiivid (lk. 239 - 240).
8. Tahte arendamine lastel (lk. 241 - 251).

## Ülesanded iseseisvaks tööks.

1. Analüüsida mingit tahtelist tegu üksikute staadiumide kaupa, näiteks, oma astumist kebakultuuri osakonda või sportliku elukutse valikut.
  2. Tuua oma või teiste sportlaste elust järgmiste tahtemaduste avaldumise näiteid: 1) printsipiaalsus, 2) sihikindlus, 3) visadus, 4) otsustavus, 5) iseseisvus, 6) initsiatiiv, 7) julgus ja mehisus, 8) kangekaelsus, 9) negatiivism, 10) sugereeritavus.
11. Mälu.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Память", lk. 253 - 269.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Mälu", lk. 178 - 208.

H. Liimets, Nõukogude uurijad teadmiste omandamise psühholoogiast, "Nõukogude Kool" 1960, nr. 8, lk. 580 - 584.

K. Ramul, Unustamise psühholoogiast, "Nõukogude Kool" 1961, nr. 4.

### Kordamisküsimused.

1. Mälu definitsioon ( lk. 253).
2. Mälu tähtsus inimese tegevuses (lk. 253 - 254).
3. Mälu füsioloogilised alused (lk. 254 - 256).
4. Assotsiatsioonide iseärasused (lk. 256 - 259).
5. Ettekavatsetud ja ettekavatsemata omandamine (lk. 258 - 260).
6. Loogiline mälu (lk. 262 - 263).
7. Mehhaaniline mälu (lk. 261 - 262).
8. Reprodutseerimine (lk. 264 - 265).
9. Taastundmine (lk. 265).
10. Kordamise osa õppimisel (lk. 260 - 261).

11. Piltliku mälu iseärasused (lk. 265).
12. Sõnalis-loogilise mälu iseärasused (lk. 266).
13. Emotsionaalse mälu iseärasused (lk. 266).
14. Motoorse mälu iseärasused (lk. 266).
15. Mälu tüüpide iseloomustus (lk. 266 - 267).
16. Mälu areng lastel (lk. 267 - 269).

12. Tähelepanu.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Внимание", lk. 270 - 286.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Tähelepanu", lk. 156 - 177.

Kordamisküsimused.

1. Mida nimetatakse tähelepanuks (lk. 270)?
2. Milles seisneb tähelepanu tähtsus (lk. 271)?
3. Tähelepanu välised avaldused (lk. 271).
4. Tähelepanu füsioloogilised alused (lk. 272).
5. Milles on dominandi printsibi olemus (lk. 273)?
6. Milles väljendub tähelepanu kõikumine ja millised on ta füsioloogilised alused (lk. 274)?
7. Mis on tähelepanu maht (lk. 274)?
8. Millistel tingimustel suureneb tähelepanu maht (lk. 275 - 276)?
9. Mis on tähelepanu intensiivsus ja milline on selle tähtsus õppimise protsessis (lk. 270)?
10. Mida nimetatakse tähelepanu püsivuseks ja millistel tingimustel see suureneb (lk. 276 - 277)?
11. Mis kutsub esile tahtmatu tähelepanu (lk. 277 - 278)?
12. Millised iseärasused iseloomustavad tahtmatut tähelepanu (lk. 278)?

13. Mis iseloomustab tahtelist tähelepanu (lk. 279)?
14. Millised on tahtelise tähelepanu põhjused (lk. 279-280)?
15. Mis iseloomustab staatilist ja dünaamilist tähelepanu (lk. 280)?
16. Milliste võtetega võib kasvatada staatilist tähelepanu (lk. 280 - 281)?
17. Mis iseloomustab kontsentreeritud tähelepanu ja millised on ta füsioloogilised alused (lk. 281)?
18. Jaotatud tähelepanu iseärasused ja füsioloogilised alused (lk. 282 - 283).
19. Kontsentreeritud ja jaotatud tähelepanu kasvatamise teed (lk. 283).
20. Tähelepanu areng lapseas (lk. 284 - 285).
21. Milliste vahenditega tuleb kasvatada tahtelist tähelepanu õpilastel (lk. 285 - 286)?

13. Tegevuse psühholoogiline iseloomustus.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Психологическая характеристика деятельности", lk. 326-350.  
 П.А. Рудик, К вопросу о двигательных навыках и их значении в обучении физическим упражнениям, "Физическая культура в школе" 1961, nr.5.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Tarbed ja tegevuse motiivid", lk. 367 - 392.

Е. Коёмets, Таhteline ja tahtmatu tegevus, "Nõukogude Kool" 1960, nr. 6, lk. 406 - 412.

А. Smirnov, Psüühiline ettevalmistus tööks, "Nõukogude Kool" 1961, nr. 8.

Kordamisküsimused.

1. Mida nimetatakse tegevuseks ja millised on inimese tegevuse iseärasused (lk. 326 - 327)?

2. Inimese tegevuse motiivid (lk. 327 - 328).
3. Mida nimetatakse oskuseks (lk. 328 - 329)?
4. Vilumus ja selle iseärasused (lk. 329 - 330).
5. Teadvuse ja automatismide osa vilumustes (lk. 330 - 331).
6. Elukondlike, töö ja sportlike vilumuste dünaamiliste stereotüüpide iseloomustus ja psühholoogilised iseärasused (lk. 331 - 334).
7. Harjumused ja nende erinevus vilumustest (lk. 334 - 335).
8. Mida nimetatakse vilumuste ülekandmiseks ja interferentsiks (lk. 335 - 336)?
9. Millised on vilumuse kadumise põhjused (lk. 336)?
10. Töötegevuse põhilised psühholoogilised iseärasused (lk. 337 - 338).
11. Milles seisneb töötegevuse loov iseloom (lk. 338)?
12. Kujutluste, mõistete ja vilumuste vastastikune seos õppimise protsessis (lk. 342 - 343).
13. Õppimise tähtsus isiksuse arengus (lk. 343).
14. Õppimise motiivid (lk. 343 - 344).
15. Milles seisneb mängu olemus (lk. 344)?
16. Milles seisneb mängu seos elu ja tööga (lk. 345 - 346)?
17. Mängu psühholoogilised iseärasused (lk. 346 - 347).
18. Mis iseloomustab laste mängude põhilike (lk. 347 - 349)?
19. Sportlike mängude iseärasused (lk. 349 - 350).

### III. ISIKSUSE PSÜHILISED OMADUSED.

#### 14. Isiksuse suundus. Võimed.

Kirjandus; П.А. Рудин, op. cit., ptk. "Психологические особенности личности", lk. 287-292, 313-325.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Võimed",  
lk. 392 - 404.

H. Liimets, Õpilaste erineva edasijõudmise ja andekuse probleemist, "Nõukogude Kool" 1960, nr. 10, lk. 780 - 786.

#### Kordamisküsimused.

1. Milles väljendub isiksuse suundus (lk. 288 - 290)?
2. Mida nimetatakse huviks (lk. 290 - 291)?
3. Huvide iseärasused (lk. 291).
4. Tõestage näite varal sportlikust tegevusest, kuidas keskne huvi võib allutada endale inimese teised huvid.
5. Maailmavaate tähtsus nõukogude inimeste huvide kasvata-  
mises (lk. 292).
6. Mida nimetatakse võimeteks (lk. 313)?
7. Mida nimetatakse andekuseks (lk. 315 - 316)?
8. Võimete arenemine (lk. 323 - 325).
9. Töö tähtsus võimete arengus (lk. 324).
10. Millist osa võimete arengus etendab pärilikkus (lk.  
316 - 317)?
11. Millised on võimete füsioloogilised alused (lk. 316 -  
319)?
12. Kasvatuse tähtsus võimete arengus (lk. 314).

#### 15. Temperament.

Kirjandus: П.А. Рудин, op. cit., ptk. "Психологические особенности личности", lk. 293 - 301.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Kõrgema närvi-  
tegevuse tüübid ja temperament", lk. 405 - 415.

#### Kordamisküsimused.

1. Temperamendi definitsioon (lk. 293).
2. Erinevused närvi-otsesside dünaamikas (lk. 293).

3. Temperamenditüüp (lk. 294 - 297).
4. Sangviinilise temperamendi iseärasused (lk. 294 - 295).
5. Koleerilise temperamendi iseärasused (lk. 295).
6. Flegmaatilise temperamendi iseärasused (lk. 296 - 297).
7. Melanhoolse temperamendi iseärasused (lk. 295 - 296).
8. Erinevate temperamentide füsioloogilised alused (lk. 293 - 300).
9. Kõrgema närvitegevuse tüübid (lk. 298 - 300).
10. Närviprotsesside jõud (lk. 299).
11. Närviprotsesside tasakaalustatus (lk. 299).
12. Närviprotsesside liikuvus (lk. 299).

### Ülesanded iseseisvaks tööks.

1. Koostada ühe oma grupi üliõpilase temperamendi iseloomustus.

Instruktsioon iseloomustuse koostamiseks:

Temperamendi tundmaõppimisel tuleb kasutada vaatlust, vestlust, tegevuse produktide uurimise meetodit, samuti, võimaluse korral, eksperimenti ja biograafilist meetodit.

Materjali läbitöötamise ja iseloomustuse koostamise skeem.

- a) Emotsionaalse sfääri iseärasused.

Tundmuste tekkimise kiirus, nende püsivus ja kestus. Tundmuste jõud ja sügavus. Milline on valdav meeoleolu? Tundmuste väljendumine miimikas, žestides, hääle intonatsioonides. Kas oskab valitseda oma tundmusi, end tagasi hoida, allutada oma käitumine mõistusele? Huvide ja püüdluste püsivus.

- b) Liigutusliku aktiivsuse iseärasused.

Liigutuste, kõnnaku, kõne, žestide kiirus. Ärritusele reageerimise kiirus. Üldine liikuvus, liigutuste jõud ja järskus. Ümberlülitumise kiirus

ühelt liigutuselt teisele. Tähelepanu ümberlülitumise kiirus ühelt tegevuselt teisele ja tähelepanu jaotamine kahe samaaegselt sooritatava tegevuse vahel. Liigsete liigutuste olemasolu.

c) Kontakti iseärasused ümbritsevate inimestega.

Kui kiiresti ja kergesti tutvub inimestega, kuidas käitub vähetuttavas seltskonnas? Seltsiv või kinnine? Rahulik, anesekinöel või arglik, häbelik? Jutukas või vaikiv? Käitumismaneer vanematega, samuti vähetuttavate inimestega.

Teha järeldused.

Näidata, millisesse temperamenditüüpi kuulub antud üliõpilane või millise temperamendi jooned on ülekaalus. Milliseid positiivseid või negatiivseid temperamendi avaldusi avastati.

Märgitud temperamendi negatiivsete avalduste kõrvaldamiseks soovitatavad kasvatuslikud võtted.

## 16. Iseloom.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Психологические особенности личности", lk. 302 - 313.

Psühholoogia ped. inst., ptk. "Iseloom", lk. 416 - 442.

Kordamisküsimused.

1. Iseloomu definitsioon (lk. 302).
2. Isiksuse tähtsamad jooned, mis moodustavad inimese iseloomu (lk. 302).
3. Iseloomu ühiskondlik olemus (lk. 302 - 303).
4. Iseloomu erinevus temperamendist (lk. 302).
5. Maailmavaate tähtsus iseloomu kujunemises (lk. 303 - 304).
6. Tähtsamad iseloomu tahtemadused (lk. 303 - 311).
7. Sihikindlus ja selle kasvatamise tingimused (lk. 303-304).

8. Initsiatiivsuse iseärasused ja kasvatamine (lk. 304-305).
9. Aktiivsus ja selle kasvatamise tingimused (lk. 305-306).
10. Distiplineeritus ja selle kasvatamise tingimused (lk. 306 - 308).
11. Otsustavus ja selle kasvatamise tingimused (lk. 308-309).
12. Visaduse, enesevalitsemise, vastupidavuse kasvatamise tingimused (lk. 309 - 311).
13. Nõukogude inimese tähtsamad iseloomujooned (lk. 311-313).
17. Laste psüühiline arenemine.

Kirjandus: Psühholoogia ped. inst., lk. 443 - 505.  
K. Ramul, Õppimine ja küpsemine, "Nõukogude Kool" 1962, nr. 6, lk. 413 - 418.

#### Kordamisküsimused.

1. Lapse närvisüsteemi ja kõrgema närvi-tegevuse areng (lk. 443 - 447).
2. Lapse psüühilise arenemise üldised iseärasused (lk. 447 - 451).
3. Vanuse periodiseerimine (lk. 451 - 453).
4. Lapse esimene eluaasta (lk. 453 - 456).
5. Varane lapseiga (lk. 456 - 460).
6. Belkooliiga (lk. 460 - 470).
7. Noorem kooliiga (lk. 470 - 482).
8. Keskmise kooliiga (lk. 483 - 495).
9. Vanem kooliiga (lk. 495 - 504).

#### IV. SPORDIPSÜHHOLOOGIA.

##### 18. Sportliku tegevuse psühholoogiline iseloomustus.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Психологическая характеристика спортивной деятельности", lk. 351 - 387.

##### Kordamisküsimused.

1. Spordipsühholoogia aine (lk. 351).
2. Spordipsühholoogia põhilised ülesanded (lk. 352).
3. Sportliku tegevuse motiivid (lk. 356 - 358).
4. Lihas-liigutusaistingud ja tajud ning nende tähtsus füüsiliste harjutuste sooritamisel (lk. 358 - 359).
5. Liikumistaju füüsiliste harjutuste sooritamisel (lk. 362 - 363).
6. Ajataju füüsiliste harjutuste sooritamisel (lk. 363-364).
7. Sportlase spetsialiseeritud tajude iseloomustus ("veetunne", "ajatunne", "pallitunne") (lk. 363 - 365).
8. Reaktsiooni mõiste (lk. 369).
9. Lihtsa reaktsiooni iseärasused (lk. 370).
10. Motoorse ja sensoorse reageerimistüübi iseärasused (lk. 370 - 373).
11. Keeruka reaktsiooni iseärasused (lk. 373 - 374).
12. Tahtepingutus erinevatel spordialadel (lk. 375 - 377).
13. Sportlase tahtepingutuse kasvatamine (lk. 377 - 379).
14. Tähelepanu ja mälu iseärasused (lk. 365 - 369).
15. Milline tähtsus on sportlase mõtlemisel võistluste ajal (lk. 379)?

16. Mis on vajalik võistluste taktikalise plaani koostamiseks (lk. 380)?
17. Millised on võistlusvahendite õige valiku psühholoogilised tingimused (lk. 380)?
18. Milline tähtsus on tehnilisel meisterlikkusel, samuti taktikaliste teadmiste ja oskuste olemasolul taktikaliste ülesannete edukaks lahendamiseks (lk. 380)?
19. Milles väljendub sportlase mõtlemise seos ta emotsionaalse-tahtelise seisundiga võistluste ajal (lk. 381 - 382)?
20. Milline tähtsus on mõistetel võimlemisharjutuste omandamisel (lk. 382)?
21. Emotsionaalsete elamuste iseärasused spordis (lk. 382 - 386).
22. Emotsionaalsete seisundite mõju sportlase töövõimele (lk. 382 - 385).
23. Passiivsete ja aktiivsete tundmuste tähtsus spordis (lk. 384).
24. Sportlase kõlbeliste tundmuste tähtsus (lk. 385 - 386).
25. Võistlustingimuste mõju sportlaste emotsionaalsetele seisunditele (lk. 383 - 385).
19. Füüsiliste harjutuste psühholoogiline iseloomustus.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ртк. "Психологическая характеристика физических упражнений", lk. 388 - 429.

#### Kordamisküsimused.

1. Füüsiliste harjutuste üldine psühholoogiline iseloomustus (lk. 388 - 392).
2. Võimlemise psühholoogiline iseloomustus (lk. 392 - 395).
3. Jocksu tempo tajumine (lk. 397 - 398).

4. Tähelepanu iseärasused jooksus (lk. 398).
5. Reaktsiooni kiirus jooksus (lk. 399).
6. Ujumise psühholoogiline iseloomustus (lk. 400 - 405).
7. Liigutusvilumuste iseärasused jalgpallis (lk. 406-407).
8. Jalgpalluri nägemistajude iseärasused (lk. 407 - 408).
9. "Pallitunne" jalgpallis (lk. 410).
10. Jalgpalluri tähelepanu ja mõtlemise iseärasused (lk. 410 - 413).
11. Jalgpalluri emotsionaalsed seisundid mängu ajal (lk. 415 - 417).
12. Tennisisti liigutusvilumuste iseärasused (lk. 418 - 419).
13. Tennisisti reaktsioonid (lk. 421 - 422).
14. Tähelepanu ja mõtlemise iseärasused tennis (lk. 422 - 423).
15. Maadluse psühholoogiline iseloomustus (intensiivsest lihaste pingest tingitud psüühiliste protsesside iseärasused, "matitunne") (lk. 424 - 429).

20. Õppe- ja treeninguprotsessi psühholoogiline iseloomustus.

Kirjandus: П.А. Рудик, op. cit., ptk. "Психологическая характеристика процесса обучения и тренировки в спорте", lk. 431 - 461.

Kordamisküsimused.

1. Millised on õppe- ja treeninguprotsessi ülesanded (lk. 431 - 432)?
2. Milles seisneb füüsiliste harjutuste õppimise ja treeningu kasvatuslik tähtsus (lk. 432 - 433)?
3. Matkimise tähtsus füüsiliste harjutuste õppimisel (lk. 433 - 435).
4. Mis iseloomustab kujutlusi füüsilistest harjutustest (lk. 435 - 436)?
5. Mõistete iseärasused ja tähtsus füüsiliste harjutuste õppimisel (lk. 435 - 436).

6. Liigutuste nägemistaju õppimisprotsessis (lk. 437 - 439).
7. Milline tähtsus on harjutuse sõnalisel kirjeldamisel (lk. 439 - 440)?
8. Millised iseärasused iseloomustavad näitlikustamist (lk. 440 - 442)?
9. Lihas-liigutuskujutluste tähtsus liigutuste õppimisel (lk. 442 - 443).
10. Millised võtted soodustavad liigutuskujutluste täpsustamist (lk. 443 - 446)?
11. Mille poolest erineb sportlik treening õppimisest (lk. 446 - 447)?
12. Milles väljendub treeningu mõju sportlase organismi funktsionaalsele tegevusele (lk. 447 - 448)?
13. Liigutusvilumuste iseärasused spordis (lk. 448 - 452).
14. Liigutusvilumuste kujunemise iseärasused spordis (lk. 458 - 459).
15. Mis iseloomustab üksikuid vilumuse kujunemise staadiume spordis (lk. 454 - 457)?
16. Milline osa on sõnal liigutusvilumuste kujundamisel spordis (lk. 458)?
18. Milles väljendub treenituse seisund (lk. 458 - 459)?
19. Millised on treenituse seisundi psühholoogilised iseärasused (lk. 459 - 460)?
20. Spordivõistluste psühholoogiline iseloomustus.

Kirjandus: П.А. Рудик, *op. cit.*, ptk. "Психологическая характеристика спортивных соревнований", lk. 462 - 472.

О.А. Черникова, К вопросу о значении физических упражнений и спорта в воспитании характера. Учёные записки ТЮПИЖа, вып. 4, 1949.

A.Ц. Пуни, Характеристика предстартовых состояний, "Теория и практика физической культуры", 1949, 7.

A.Ц. Пуни, Очерки психологии спорта, М. 1959.

#### Kordamisküsimused.

1. Spordivõistluste põhilised psühholoogilised iseärasused (lk. 462 - 463).
2. Sportlase emotsionaalsete seisundite iseärasused võistluste ajal (lk. 463 - 464).
3. Sportlase emotsionaalsele seisundile mõjuvad tingimused (lk. 464 - 466).
4. Stardieelsete seisundite (stardipalavik, stardiapaatia, võistlusvalmidus) psühholoogilised iseärasused.
5. "Surnud punkt" ja "teine hingamine" (lk. 468 - 469).
6. Võitude ja kaotuste psühholoogiline iseloomustus (lk. 469 - 470).
7. Võistluse tagajärgede ühiskondliku hinnangu tähtsus sportlase isiksuse kõlbeliste joonte arengus (lk. 470 - 471).
8. Võistluste mõju sportlase tahtemoaduste kasvatamisele (lk. 471 - 472).

#### 22. Sport ja isiksuse kasvatamine.

Kirjandus: П.А. Рудин, оп. cit., ртк. "Спорт и воспитание личности", lk. 473 - 485.

#### Kordamisküsimused.

1. Milline tähtsus on spordiga tegelemisel sportlase isiksuse kujunemises (lk. 473 - 474)?
2. Milles seisneb spordi vahetu ja kaudne mõju isiksuse arenemisele (lk. 474)?

3. Millised on sportliku tegevuse põhilised iseärasused (lk. 475 - 476)?
4. Millistel tingimustel avaldab tegelemine kehakultuuri ja spordiga suurimal määral mõju isiksuse arenemisele (lk. 477)?
5. Milles väljendub spordi mõju tajude ja kujutluste arenemisele (lk. 477 - 478)?
6. Milles avaldub spordi mõju vaatlusvõime arenemisele (lk. 478)?
7. Kuidas mõjub sportlik tegevus tähelepanu arenemisele (lk. 478 - 479)?
8. Tähelepanu arenemise iseärasused erinevatel spordialadel (lk. 479).
9. Milles väljendub spordi mõju sportlase fantaasia ja mõtlemise arengule (lk. 479 - 480)?
10. Spordi mõju emotsionaalsete protsesside arengule (lk. 480).
11. Tahtepingutuse kasvatamist soodustavad tegurid (lk. 480-481).
12. Sportlase spetsiaalsete omaduste arenemine sportliku tegevuse protsessis (lk. 481 - 482).
13. Temperamendi iseärasuste mõju erinevatel spordialadel (lk. 482).
14. Sportlase iseloomu moraalset-tahtelised jooned (lk. 483 - 485).
15. Tingimused, mis soodustavad iseloomu kasvatamist tegelemisel spordiga (lk. 483 - 485).

Hind 6 kop.

A

26922

622033A

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00622033 1