

УДК 159.9
ББК 88.43
Я47

Рецензенты:

С. Д. Неверкович, доктор педагогических наук,
зав. кафедрой педагогики РГУФКСиТ,
член-корреспондент РАО, профессор;

В. М. Бызова, доктор психологических наук,
профессор СПбГУ

Яковлев Б. П.

Я47 Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0719-3

В учебном пособии спортивного психолога, доктора психологических наук Б. П. Яковлева проанализирован целый ряд вопросов, касающихся методологических подходов, особенностей мотивации и эмоций, их огромного влияния на результативность и качество тренировочной и соревновательной деятельности. Представлены основные взгляды, теории, сущность мотивации и эмоций в условиях спортивной подготовки. Даны практические рекомендации на повышение мотивации спортсмена. Предложены методы саморегуляции мотивации и эмоций.

Теоретические аспекты, содержащиеся в учебном пособии, проверены автором экспериментально на квалифицированных спортсменах.

Книга рассчитана на широкий круг специалистов, студентов, спортсменов, тренеров, педагогов в области теории и методики спортивной подготовки, психологии физической культуры и спорта.

УДК 159.9
ББК 88.43

ISBN 978-5-9718-0719-3

© Яковлев Б. П., 2014
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2014

Содержание

Введение	3
ГЛАВА I. Мотивация в спортивной деятельности: теоретический аспект	8
1.1. Определение мотивации, её основные составляющие	8
1.2. Виды, функции, классификация потребностей, мотивов, мотивации в зарубежной и отечественной психологии	16
1.3. Общая характеристика внешней стимуляции и внутренней мотивации	27
1.4. Роль мотивов в спортивной деятельности	42
1.5. Зарубежные теории мотивации в спорте	62
Резюме	85
Контрольные вопросы	86
Список использованной литературы	86
ГЛАВА II. Мотивация в спортивной деятельности: практический аспект	88
2.1. Управление мотивационным процессом в спортивной деятельности	88
2.2. Практические рекомендации по управлению мотивацией	104
2.3. Саморегуляция мотивации	117
Резюме	135
Контрольные вопросы	135
Список использованной литературы	135
ГЛАВА III. Эмоции в спортивной деятельности: теоретический аспект	137
3.1. Понятие, сущность, виды, теории эмоций и их физиологические основы	137
3.2. Эмоция как производное состояние на специфические условия тренировочных и соревновательных нагрузок	165
3.3. Факторы, обуславливающие возникновение эмоций в напряжённых условиях деятельности	169

3.4. Эмоциональные состояния в условиях соревновательной деятельности	179
3.5. Теории эмоциональной напряженности в связи с её влиянием на результативность спортивной деятельности	186
Резюме	199
Контрольные вопросы	199
Список использованной литературы	200
ГЛАВА IV. Эмоции в спортивной деятельности: практический аспект	202
4.1. Методы психологического контроля эмоций в условиях спортивной подготовки	202
4.2. Психокоррекция эмоций к соревновательным нагрузкам	222
4.3. Методы психокоррекции	227
Резюме	250
Контрольные вопросы	250
Список использованной литературы	251
Заключение	252
Приложение	255

Художник *Е.А. Ильин*
Компьютерная графика *А.Г. Никоноров*
Корректор *Л.В. Гаврилова*
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 20.01.2014. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 19,5. Уч.-изд. л. 19,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1815. Заказ № 7974.

ОАО «Издательство «Советский спорт»». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».
107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17
