

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