

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

Л. Г. Уляева

**Комплексная методика повышения
психологической готовности спортсменов
в период соревновательной деятельности:
методические рекомендации**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Москва
2020

УДК 159.9:796.01 (07)

ББК 88.4:75я7

К63

Рецензенты:

Горская Галина Борисовна — доктор психологических наук, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Кузьменко Галина Анатольевна — доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет».

Уляева Л. Г.

К 63 Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 176 с.

ISBN 978-5-00129-103-9

В книге представлена комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям и на послесоревновательном этапе, подобранная и составленная в форме методических рекомендаций.

Особое внимание уделено теоретико-методическому обоснованию рекомендаций по использованию методики и проведению комплексной диагностики, включающей карты наблюдения и экспертной оценки, анкеты, опросники.

Предлагаемые в пособии практические рекомендации по формированию базового, когнитивного, мотивационного, эмоционального и волевого компонентов психологической готовности спортсменов могут быть сгруппированы в самостоятельные блоки исходя из специфики вида спорта и актуального запроса спортсмена.

Реализация методики позволит вести целенаправленную психологическую подготовку по развитию психических качеств, формированию благоприятных психических состояний в соответствии со спецификой вида спорта. Рекомендации по использованию методики предназначены для оказания методической помощи психологу, тренеру и спортсмену в формировании личности спортсмена.

УДК 159.9:796.01 (07)

ББК 88.4:75я7

© Уляева Л. Г., 2020

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

ISBN 978-5-00129-103-9

Содержание

Об авторе. 6

Благодарности. 7

Предисловие. 8

Раздел 1.
 Теоретико-методическое обоснование рекомендаций
 по использованию комплексной методики повышения
 психологической готовности спортсменов. 12

Раздел 2.
 Комплекс диагностических методик для оценки
 психологической готовности спортсменов. 18

Раздел 3.
 Рекомендации по использованию комплексной методики
 повышения психологической готовности спортсменов . . 22

3.1. **Рекомендации по формированию базового компонента
 психологической готовности спортсменов 22**

3.2. **Рекомендации по формированию когнитивного
 компонента психологической готовности спортсмена . . 25**

3.3. **Рекомендации по формированию мотивационного
 компонента психологической готовности спортсменов . . 32**

| | |
|---|-----|
| 3.4. Рекомендации по формированию эмоционального компонента психологической готовности спортсмена | 41 |
| 3.5. Рекомендации по формированию волевого компонента психологической готовности спортсмена | 54 |
| Заключение | 61 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б | |
| Форма бланков для ответов (опросники) | 122 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | |
| Примеры частных методик психотерапевтической и психокоррекционной работы для активизации внутренних резервов спортсменов. | 136 |

Уважаемые коллеги!

*Наш девиз — «Мы растим чемпионов!»
В психологическом контексте современный спорт высоких и высших достижений и для тренера, и для спортсмена — это «преодоление себя», поиск потенциала и раскрытие ресурсов для успешной самореализации в спортивной деятельности.*

Занятия спортом на профессиональном уровне, в ситуации высочайшей конкуренции, начиная с детско-юношеского спорта и на протяжении долговременной спортивной карьеры, сложно сейчас представить без спортивного психолога.

Одной из актуальных задач тренерского штаба и спортивных психологов становится усиление раздела психологической подготовки для достижения атлетом максимально возможного спортивного результата.

Помимо развития и поддержания на высоком уровне собственно спортивных умений и навыков необходимы психологические качества личности, которые развиваются, в том числе, и благодаря целенаправленному психологическому сопровождению личности спортсмена.

В методических рекомендациях нашего психолога Леры Гаязовны Уляевой обозначена специфика деятельности спортивного психолога, определена роль психологической работы в спортивной подготовке, представлены направления и технологии психологического сопровождения в спорте для успешной самореализации личности как спортсменов, так и тренеров.



*Генеральный директор
ГБУ «МГФСО» Москомспорта
Вадим Шумилов*