

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

ISBN 978-5-00129-103-9

© Уляева Л. Г., 2020

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2020

# 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