

ББК 88.43

С 32

Художник *А.Г. Никоноров*

**Серова Л. К.**

С 32 Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте.  
Монография. – М.: Спорт, 2022. – 128 с., ил. (Библиотечка  
спортивного врача и психолога)

ISBN 978-5-907225-92-3

В книге предлагается временная структура психологической подготовки к спортивным состязаниям: за месяц до соревнований, за две-три недели, неделю, три-четыре дня, накануне старта и в день старта. Каждому из этих этапов присущи свои задачи и функции. Приводятся результаты научных исследований по содержанию каждого элемента структуры психологической подготовки к соревнованиям. Представлены разнообразные упражнения и приемы коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний по каждому периоду подготовки к соревнованиям.

Данное издание предназначено для тренеров юношеских и профессиональных команд, спортивных психологов, юных и высококвалифицированных спортсменов.

**ББК 88.43**

**ISBN 978-5-907225-92-3**

© Серова Л. К., 2022  
© Издательство «Спорт»,  
издание, оформление, 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Особенности соревновательной деятельности... 4</b>	
1.1. Сущность и значение спортивных соревнований .....	4
1.2. Понятие специальной психологической подготовки.....	9
1.3. Эмоциональные состояния в спорте, стресс .....	11
1.4. Структура психологической подготовки к соревнованиям ..	19
<b>ГЛАВА 2. Адаптация к условиям предстоящего соревнования .....</b>	<b>26</b>
2.1. Начальный период подготовки к соревнованиям .....	26
2.2. Тренинг .....	30
<b>ГЛАВА 3. Мотивы высших достижений в спорте .....</b>	<b>37</b>
3.1. Понятие мотива, спортивной мотивации .....	37
3.2. Мотивация на разных этапах спортивной карьеры .....	44
<b>ГЛАВА 4. Активизация волевых процессов .....</b>	<b>55</b>
4.1. Понятие воли.....	55
4.2. Волевые процессы .....	57
4.3. Функция преодоления .....	65
<b>ГЛАВА 5. Специальная подготовка к соревнованию .....</b>	<b>70</b>
5.1. Принципы специальной подготовки.....	70
5.2. Создание состояния психической готовности .....	71
5.3. Профилактика психического перенапряжения .....	75
<b>ГЛАВА 6. Психическая готовность к старту.....</b>	<b>82</b>
6.1. Психические предстартовые состояния .....	82
6.2. Приемы психической саморегуляции.....	85
<b>ГЛАВА 7. Настройка психики в день старта .....</b>	<b>91</b>
7.1. Регуляция неблагоприятных соревновательных состояний. .	91
7.2. Ментальный тренинг .....	94
7.3. Медитация .....	95
<b>Заключение .....</b>	<b>104</b>
<b>Литература .....</b>	<b>105</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>108</b>