

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на методические рекомендации «Комплексная методика повышения  
психологической готовности спортсменов», подготовленные Л.Г.Уляевой

Проблема готовности спортсменов к решению задач того или иного этапа многолетней подготовки, к реализации мастерства в процессе соревнований была и остается актуальной. Об этом свидетельствуют результаты опросов тренеров, касающиеся наиболее актуальных для них психологических проблем подготовки спортсменов. Подтверждением значимости проблемы готовности к реализации результатов подготовки в нужный период времени являются мемуары и интервью известных спортсменов, подчеркивающих трудности преодоления предстартового волнения и настройки на выступление в ответственных соревнованиях.

Несмотря на достаточную разработанность представлений о феномене психической готовности спортсменов к действиям по решению поставленных задач. прежде всего, в условиях соревнований, на наличие различных средств регуляции психических состояний спортсменов, тренеры и спортсмены продолжают сталкиваться с трудностями в подведении атлетов к соревнованиям в состоянии психической готовности, позволяющем полностью продемонстрировать имеющийся потенциал, накопленный в процессе подготовки.

Причиной этого положения является усложнение требований спортивной деятельности к личности спортсменов, рост спортивных достижений и усиление конкуренции в спорте высших достижений, необходимость нахождения личностных ресурсов готовности к деятельности. характерных для отдельных спортсменов с присущим им индивидуальным сочетанием личностных свойств.

Автор рецензируемых методических рекомендаций Л.Г.Уляева исходит в их построении из необходимости решить перечисленные выше проблемы.

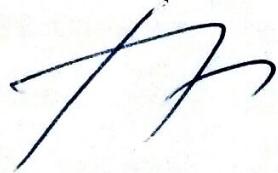
Методическая разработка включает характеристику психической готовности спортсмена к деятельности, диагностический инструментарий для

их оценки, практические рекомендации по развитию у спортсменов психологических умений, облегчающих формирование у них состояния психологической готовности к деятельности. Методические рекомендации включают также диагностический инструментарий для оценки профессионально важных для спортсменов свойств личности, знание которых необходимо для индивидуализации работы по формированию психологической готовности к деятельности и личностной самореализации.

Представленные в методических рекомендациях психодиагностические методики, рекомендации по развитию у спортсменов необходимых психологических умений адекватны задачам формирования у спортсменов состояния психической готовности к деятельности, применимы в процессе подготовки.

Методические рекомендации отличаются четкой структурой, логичностью и последовательностью изложения материала, ясностью языка. Это наряду с практической значимостью представленного материала позволяет рекомендовать методические рекомендации к публикации.

Профессор кафедры психологии,  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
образования «Кубанский государственный  
университет физической культуры,  
спорта и туризма»,  
доктор психологических наук,  
профессор



Г. Б. Горская

