

## РЕЦЕНЗИЯ

*на рукопись методических рекомендаций  
«Комплексная методика повышения психологической  
готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям»  
кандидата психологических наук, доцента  
Лиры Гаязовны Уляевой*

Существующая в современном спорте тенденция интенсификации предъявляемых требований к результативности соревновательной деятельности заставляет систематизировать имеющиеся и изыскивать новые средства, методы и организационные формы деятельности спортсмена.

Максимальная сопряженная реализация физических, технических и тактических способностей возможна только при достаточном уровне психологической готовности спортсмена, а усилия многих специалистов – тренеров, психологов, врачей, менеджеров должны быть направлены на создание условий для формирования у спортсмена нужного психического состояния. Решение этой задачи усложняется многокомпонентностью, краткой продолжительностью их оптимального сочетания, взаимовлиянием и высокой чувствительностью к внешним и внутренним факторам.

Представленные методические рекомендации направлены на достижение и поддержание у спортсменов "оптимального боевого состояния" и предполагают целенаправленное воздействие на психическое состояние спортсмена. Автором в качестве основных компонентов готовности выделены: когнитивный, мотивационный, эмоциональный и волевой, каждый из которых может быть на одном из трех уровней реализации: низком, оптимальном и завышенном. По выраженности в деятельности спортсмена выделенных компонентов Л.Г. Уляева определяет общий уровень психологической готовности, и соответствующую с учетом проблематики спортивного совершенствования направленность коррекционных мероприятий.

Л.Г. Уляева усиливает значимость необходимого изучения особенностей личности и состояния отдельного спортсмена, которые

обусловлены индивидуальным характером проявления его психологического потенциала, реализации на практике способностей к противоборству с соперником. Автор отмечает, что у каждого спортсмена потенциально присутствуют все необходимые психические качества, но их развитие часто характеризуется разными уровнями. Для успешной реализации индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности, общие задатки и способности должны объединяться, по Л.Г. Уляевой, в качественно новые функциональные образования конкретной направленности, которые выступают в качестве компонентов психологической готовности. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов, разработанная автором, обуславливает психологическую коррекцию состояния спортсмена.

Развиваемый в методических рекомендациях научный подход создает теоретические предпосылки для оптимизации комплексного системного сопровождения процесса психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта, и как практико-ориентированный модуль, рекомендации будут способствовать повышению психологической готовности спортсменов в предсоревновательный период.

Методические рекомендации написаны доступным, соответствующим научной терминологии языком. Информация представлена логично, представленные автором проблемы психологической готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям и способы их решения представлены достаточно ясно.

Предлагаемые автором методические рекомендации, безусловно, вызовут заинтересованность у всех, кто связан с подготовкой спортивного резерва и спортсменов высокого класса, с осуществлением спортивной деятельности. Представленная рукопись «Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов на этапе подготовки к соревнованиям» кандидата психологических наук, доцента Л.Г. Уляевой

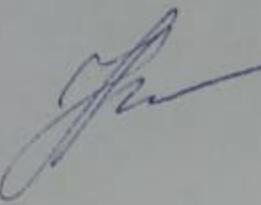
рекомендована к печати в качестве практического руководства для психологов, тренеров и спортсменов.

Профессор кафедры Теоретических основ  
физической культуры и спорта

Института физической культуры,  
спорта и здоровья

ФГБОУ ВО «Московский педагогический  
государственный университет»

доктор педагогических наук, доцент:

 Г.А. Кузьменко

