

88

@32

Заметка спортивного врача и психолога

Л.К. Серова

**Психологическая
подготовка
к соревнованиям
в спорте**



СПОРТ

Библиотечка спортивного врача и психолога

Л.К. Серова

Психологическая

подготовка

к соревнованиям

в спорте

Монография



Москва 2022

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

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