



О.В. ШЕВЕЛЕВА

# АТЛЕТ И ЭТИКЕТ



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

ББК 87.75  
ШЗ7

*Издательство «СПОРТ» –  
член Международной ассоциации издателей  
спортивной литературы*

**Шевелева О. В.**

ШЗ7 Атлет и этикет / О. В. Шевелева. – М. :  
Спорт, 2016. – 168 с. (Серия «В помощь  
спортсмену»).

ISBN 978-5-906839-26-8

Чтобы достичь высоких результатов, атлет должен много тренироваться. А чтобы быть успешным не только в спорте, но и в обществе, ему просто необходимо уметь правильно вести себя в разных местах, в разных обстоятельствах, в отношениях с разными людьми, а также обладать хорошими манерами, грамотно говорить и соответственно одеваться. И тогда спортсмен действительно добьется больших успехов в спорте и будет вызывать уважение и восхищение окружающих.

Рекомендации и советы, которыми делится автор, непременно помогут в этом.

Для спортсменов, тренеров, студентов физкультурных вузов и широкого круга читателей.

**ББК 87.75**

*На обложке: олимпийский чемпион Николай Андрианов произносит клятву  
от имени спортсменов на открытии Игр XXII Олимпиады в Москве*

© Шевелева О. В., 2016  
© Издательство «Спорт».  
Оформление, 2016

ISBN 978-5-906839-26-8

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Основные правила общения .....</b>	<b>5</b>
1. Поведение в типичных ситуациях общения .....	7
1.1. Правила приветствия, представления и прощания .....	7
1.2. Правила обмена рукопожатиями .....	11
1.3. Правила обращения и извинения .....	12
2. Виды визитных карточек и правила их использования .....	14
3. Искусство ведения беседы .....	16
3.1. Нежелательные для обсуждения и нейтральные темы .....	19
3.2. Поведение во время интервью .....	21
3.3. Публичное выступление .....	24
4. Анекдот .....	29
5. Критика и комплименты .....	29
5.1. Критические замечания .....	29
5.2. Комплименты .....	30
6. Общение по телефону .....	31
6.1. Принципы телефонного общения и основные части телефонного контакта .....	31

6.2. Основные правила телефонного этикета и правила эффективного разговора по телефону .....	32
6.3. Общие рекомендации по телефонному этикету .....	40
<b>Глава 2. Основные правила поведения ...</b>	<b>41</b>
1. Правила поведения на улице и в транспорте .....	43
1.1. Правила поведения на улице .....	43
1.2. Правила поведения в транспорте .....	45
2. Правила поведения в общественных местах .....	50
2.1. Правила поведения в театре, концертном зале и кинотеатре .....	50
2.2. Правила поведения в выставочном зале .....	54
2.3. Правила поведения в магазине .....	55
2.4. Правила поведения в храме .....	56
3. Правила поведения в лифте, у двери, на лестнице .....	58
3.1. Правила поведения в лифте .....	58
3.2. Как вести себя у двери .....	59
3.3. Правила поведения на лестнице .....	60
4. Правила поведения на отдыхе .....	61
5. Правила поведения на приемах и во время бизнес-ланча .....	63
5.1. Приемы .....	63
5.2. Приглашение на прием .....	64
5.3. Правила поведения на приемах .....	65
5.4. Одежда для приемов .....	70

5.5. Бизнес-ланч .....	71
5.6. Особенности бизнес-ланча .....	72
5.7. Правила поведения во время бизнес-ланча .....	73
5.8. Затруднительные ситуации за столом .....	79
6. Правила поведения во время кофе-паузы .....	80
7. Специфические правила поведения спортсменов и болельщиков .....	82
8. Правила выбора, вручения и приема подарков .....	92
8.1. Универсальные, неудачные и неприемлемые подарки .....	92
8.2. Отказ от подарка .....	95
<b>Глава 3. Эффективная имидж-подача .....</b>	<b>97</b>
1. Внешний вид и одежда как составляющая имиджа .....	99
1.1. Первое впечатление .....	99
2. Основные требования к одежде в рамках делового стиля .....	101
2.1. Рекомендации и категорические запреты .....	101
2.2. Деловая одежда для мужчин .....	104
2.3. Деловая одежда для женщин .....	106
3. Основные требования к аксессуарам в рамках делового стиля .....	108
4. Парфюмерия и личная гигиена .....	114
5. Невербальные коммуникации .....	115

<b>Глава 4. Национальные особенности общения .....</b>	<b>121</b>
1. Специфика общения с иностранными партнерами .....	123
2. Культурные различия участников международного общения .....	124
2.1. Представление, обращения, приветствие .....	124
2.2. Пунктуальность .....	131
2.3. Темы для разговора .....	133
2.4. Язык телодвижений .....	136
2.5. Чувство юмора .....	140
2.6. Подарки .....	142
2.7. Одежда .....	147
2.8. Поведение за столом .....	149
2.9. Тосты .....	154
Заключение .....	157
Библиография .....	159