

**Загайнов Рудольф**

З-14 Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Текст] : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0483-3

Успех в спорте высших достижений во многом зависит от умения спортсмена преодолевать кризисные ситуации, особенно в экстремальных условиях официальных соревнований. Проблемам психолого-педагогической организации процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте и роли спортивного психолога в этом процессе посвящена данная монография.

Для специалистов-психологов, тренеров, спортсменов, а также всех тех, кто входит в группу психологической поддержки на пути к победным вершинам.

**ББК 88.4**

ISBN 978-5-9718-0483-3

© Загайнов Р. М., 2010  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От издательства</b> .....	4
<b>Предисловие автора</b> .....	6
<b>Введение</b> .....	8
<b>ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ</b> .....	15
1.1. Кризисные ситуации в жизни и деятельности человека, условия их преодоления .....	17
1.2. Спорт как модель исследования кризисных ситуаций .....	43
1.3. Методы изучения процесса преодоления кризисных ситуаций в спорте .....	51
<b>ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ</b> .....	67
2.1. Характеристика кризисных ситуаций в жизненном цикле спортсмена-чемпиона .....	69
2.2. Исследование личностных особенностей спортсменов-чемпионов .....	99
2.3. Анализ и систематизация индивидуального опыта преодоления кризисных ситуаций спортсменом-чемпионом (стихийное преодоление) .....	120
<b>ГЛАВА III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ</b> .....	152
3.1. Основные задачи «организованного» преодоления кризисных ситуаций и пути их решения .....	153
3.2. Роль психолога в обеспечении процесса преодоления кризисных ситуаций и особенности его практической деятельности .....	177
3.3. «Образ» психолога и его практическое значение .....	194
3.4. Практические советы и предостережения психологу .....	198
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	206
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	214