

Л. Д. Гиссен

ВРЕМЯ СТРЕССОВ

**ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ**

2-е издание



Издательство «СПОРТ»
Москва 2022

УДК 796/799
ББК 52.5:75.0
Г51

Гиссен Л.Д.
Г51 **Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах.** Изд. 2-е. – М.: «Спорт», 2022. – 200 с., ил.

ISBN 978-5-907225-75-6

Книга доктора медицинских наук, заслуженного мастера спорта Л.Д. Гиссена – итог многолетней научно-практической работы в спортивных командах высокого класса. Автор раскрывает причины изменения состояния спортсменов в напряженных соревновательных условиях, приводит возможную классификацию состояний от нормы к патологии, доказывает необходимость и эффективность применения психической саморегуляции.

Книга предназначена психологам, тренерам, спортсменам.

**УДК 796/799
ББК 52.5:75.0**

ISBN 978-5-907225-75-6

© Гиссен Л.Д., 1990
© Гиссен Л.Д., 2022
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Старые проблемы напоминают о себе5

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Доказательства того, что внешняя среда и внутренние особенности человека тесно взаимодействуют, формируя состояние, влияя на настроение, самочувствие, работоспособность12

Глава 1. Попытка, оперируя только фактами, показать роль внешней напряженной ситуации12

1. Опять о стрессе, но самое основное12
2. Быстро и информативно21
3. Состояние спортсмена – день за днем23
4. Это еще не невроз29

Глава 2. Взгляд на внутренние условия и поиски основных особенностей личности, которые необходимо научиться измерять34

1. О некоторых особенностях личности, которые предстоит изучать34
2. Только точно измерив, можно сравнивать39
3. Когда и мало и много одинаково плохо43
4. Устойчивость системы обеспечивает гармония51

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Наблюдение за возможными переходами в состоянии: сначала в рамках нормы, а потом за ее пределами, но не переступая через границу явной болезни53

Глава 3. Доказательства, что еще до начала предболезни организм часто уже балансирует на грани нормы53

1. И снова нужны методы53
2. Набор тестов повышает достоверность суждения57
3. Атипия в рамках нормального реагирования60
4. Кто есть кто?67
5. Неустойчивое равновесие78

Глава 4. Неоспоримость того, что в зоне между нормой и болезнью целая гамма переходов80

1. Еще не патология, но уже не норма80
2. Первичная аномалия индивидуальности89
3. Кратковременно и неоднократно97

4. Совсем рядом с неврозом.....	101
5. По ранжиру	113

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Убежденность в возможности каждого противостоять напряженным ситуациям и сохранить продуктивную работоспособность	116
--	-----

Глава 5. Главное – иметь цель и желание добиться успеха	116
1. Понимаю	116
2. Хочу	125
3. Могу	138
4. Доверяя – проверяй.....	146

Глава 6. Уверенность в безграничных возможностях самосовершенствования каждого человека, в целесообразности пользоваться этими возможностями, не дожидаясь, пока грянет гром.....	165
1. Без прогноза нет профилактики	165
2. Обеспечивая восстановление.....	168
3. Совершенствуя движения	173
4. Нормализуя отношения	179

Заключение. Есть ли границы возможного	188
---	-----

Литература по теме	192
---------------------------------	-----