

УДК 159.9
ББК 88.4
Г46

Серия основана в 2010 году

Гиссен Л. Д.
Г46 Психология и психогигиена в спорте [Текст] / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.: ил. (Серия «Атланты спортивной науки»).

ISBN 978-5-9718-0466-6

В книге известного спортивного психолога рассматриваются психогигиенический и психопрофилактический аспекты спортивной психологии, базирующиеся на синтезе психологических и медико-биологических знаний и имеющие прикладное значение.

Раскрываются три главных момента в работе психогигиениста: обследование, динамический контроль и коррекция психического состояния спортсменов.

Для студентов, аспирантов, преподавателей высших физкультурных учебных заведений, специалистов – спортивных психологов.

**УДК 159.9
ББК 88.4**

Редактор Ю. Кирьянов
Художник Е.А. Ильин
Компьютерная графика А.Г. Никоноров
Художественный редактор Л.В. Дружинина
Корректор И.Т. Самсонова
Компьютерная верстка С.И. Штойко

Подписано в печать 16.09.2010. Формат 60×90^{1/16}. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 10,0. Уч.-изд. л. 16,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1508. Заказ №

ОАО «Издательство «Советский спорт».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18. Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии в ООО «Великолукская городская типография».
182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.
Тел./факс (81153) 3-62-95. E-mail: zakaz@veltip.ru

© Гиссен Л. Д., 1973
© Гиссен Л. Д., 2010
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2010

ISBN 978-5-9718-0466-6

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

«...Можно представить себе три категории спортсменов. Одни, в силу своих индивидуальных особенностей, с увеличением трудностей снижают результативность (психический стресс с его неблагоприятными последствиями). На вторых влияние ситуационного напряжения проявляется незначительно. Возможности и результативность этих спортсменов как на тренировке, так и в соревнованиях разного масштаба примерно равны. И, наконец, у третьих стрессовая ситуация приводит как раз к наилучшей кондиции. Для них чем труднее, чем более выражено напряжение, тем лучше, тем полнее раскрываются их возможности. Тем выше их результативность».

Я привел всем понятную цитату из довольно сложной и совсем не для беглого чтения книги Леонида Гиссена, на мой взгляд, лучшего спортивного психолога в стране. Убежден, что без знания науки, что вложена Леонидом Давидовичем в эту книгу, – современного профессионального тренера быть не может.

Книги по психологии сложно читать. Тем более не чувствуя процесса, то есть не зная проблем подготовки к результату. Но если ты в нее вник, то, безусловно, обнаружил Клондайк – сотни, тысячи коридоров из знаний, которые не задумываясь использует человек в собственной жизни. И конечно, эти знания могут быть использованы в спорте.

Волею судеб, в самом конце семидесятых, я познакомился с Леонидом, уже зная, что он член экипажа знаменитой команды гребцов на «восьмерке» – чемпионов страны, Европы и серебряных призеров Олимпийских игр в Мельбурне. Закончив карьеру, он занялся спортивной психологией, организовал лабораторию на Цветном бульваре, неподалеку от цирка. Именно туда меня и привело желание познакомиться с психологией как одним из важнейших факторов управления спортсменами.

У теннисистов нередко складывается длительный матч, не лимитированный по времени. Естественно, что психология как способ снятия стрессовых ситуаций для меня представляла особый интерес. Практика у меня получилась богатой. И на себе многое пришлось испытать и понаблюдать за теми, с кем я рос в спорте с детства, постигая возможности каждого игрока. И вот возникла ситуация, когда в 1974 году, став самым молодым тренером национальной команды, уже набив определенное количество шишек, я познакомился с работой лаборатории Л.Д. Гиссена. Надо сказать, что с начала 1980-х годов была предпринята блокада отечественного тенниса на международной арене (за отказ встречаться со сборной ЮАР). Она продолжалась несколько лет. Мировой теннис уходил вперед, а мы сидели в вакууме и пытались что-то сотворить. Это было чрезвычайно сложно, поскольку мы испытывали недостаток знаний и практического опыта, были лишены всякой соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	5
От автора	7
Введение	8
I раздел. Психологическая работа в спортивных командах	14
Глава I. Психический стресс (теория вопроса)	14
Глава II. Факты подтверждают теорию	25
Глава III. От теории к практике	38
Глава IV. Практические вопросы психологии	52
1. Роль тренера	53
2. Спортсмен как личность	65
3. Проблемы команды	80
Глава V. Спорт – это удовольствие	97
II раздел. Психогигиена и психопрофилактика	
в спортивных командах	103
Глава VI. Спортивная психогигиена	103
Глава VII. Психорегулирующая тренировка (ПРТ)	109
1. Методика обучения ПРТ	109
2. Решение спортивных задач с помощью ПРТ	135
3. Объективизация эффекта ПРТ	141
Глава VIII. Организация ПРТ в командах	
по академической гребле	149
Заключение	152
Литература	154