



Л.Д. ГИССЕН

ВРЕМЯ СТРЕССОВ

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

· С П О Р Т ·

Л. Д. Гиссен

ВРЕМЯ СТРЕССОВ

ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

2-е издание

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»
Москва 2022

УДК 796/799
ББК 52.5:75.0
Г51

Гиссен Л.Д.

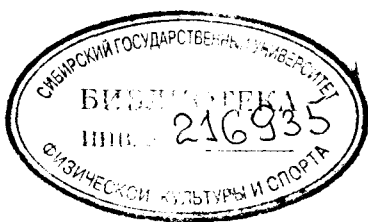
Г51

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

Н. Ф. |

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 себе	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Доказательства того, что внешняя среда и внутренние особенности человека тесно взаимодействуют, формируя состояние, влияя на настроение, самочувствие, работоспособность	12
Глава 1. Попытка, оперируя только фактами, показать роль внешней напряженной ситуации	12
1. Опять о стрессе, но самое основное	12
2. Быстро и информативно	21
3. Состояние спортсмена – день за днем	23
4. Это еще не невроз	29
Глава 2. Взгляд на внутренние условия и поиски основных особенностей личности, которые необходимо научиться измерять	34
1. О некоторых особенностях личности, которые предстоит изучать	34
2. Только точно измерив, можно сравнивать	39
3. Когда и мало и много одинаково плохо	43
4. Устойчивость системы обеспечивает гармония	51
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Наблюдение за возможными переходами в состоянии: сначала в рамках нормы, а потом за ее пределами, но не переступая через границу явной болезни	53
Глава 3. Доказательства, что еще до начала предболезни организм часто уже балансирует на грани нормы	53
1. И снова нужны методы	53
2. Набор тестов повышает достоверность суждения	57
3. Атипия в рамках нормального реагирования	60
4. Кто есть кто?	67
5. Неустойчивое равновесие	78
Глава 4. Неоспоримость того, что в зоне между нормой и болезнью целая гамма переходов	80
1. Еще не патология, но уже не норма	80
2. Первичная аномалия индивидуальности	89
3. Кратковременно и неоднократно	97

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