

УДК 796:159  
М 29

На обложке: на маршруте *А. Маликов*

**Мартынов, А. И.**

М 29 Психология альпинизма. Мартынов А.И. [текст]—  
М.: ТВТ Дивизион, 2019. — с. 252. (Школа альпинизма)

ISBN 978-5-98724-171-4

Книга посвящена вопросам применения психологии для анализа и оптимизации деятельности человека в горах. Приведено большое количество реальных примеров различных психологических ситуаций, даны рекомендации по применению в практике альпинистских групп приемов как взаимного, так и аутогенного психологического воздействия.

Книга рассчитана на альпинистов, горных туристов, спелеологов, тренеров по этим видам спорта, а также спасателей и всех интересующихся вопросами психологии экстремальной деятельности.

УДК 796:159

ISBN 978-5-98724-171-4

© Составление, Мартынов А.И., 2001, 2015, 2017, 2019  
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2017, 2019

# Оглавление

От автора .....	5
Психология и альпинизм: кто есть кто, что есть что .....	7
Альпинизм .....	7
Психология .....	12
Психология альпинизма .....	12
Цель, мотив, мотивация или зачем надо куда-то лезть .....	16
Проблема выбора .....	39
Психологическое воздействие горной среды и стресс .....	41
Альпинист: индивидуальные особенности и поведение .....	41
Личность альпиниста .....	52
Психофизические качества .....	57
Мышление .....	62
Эмоции .....	67
Фанатизм .....	71
Антиципация с апперцепцией .....	73
И опять мотивация (мотивация - 2) .....	77
Менталитет .....	80
Личность альпиниста — маленькие тайны (или ложка дегтя...) .....	83
Деятельность в группе .....	86
Общение .....	89
Лидерство и руководство .....	93
Конформность .....	98
Совместимость - несовместимость .....	100
Мужчины и женщины .....	109
Конфликты .....	116
Структура группы и распределение ролей .....	126
Уход из команды .....	129
Портрет альпиниста .....	130

Тренер, инструктор. . . . .	140
Формирование готовности к альпинистской работе . . . . .	144
Профессиональные навыки и умения . . . . .	149
Кому быть альпинистом? (Отбор) . . . . .	160
Психологическая самозащита в экстремальных условиях . . .	204
Заключение . . . . .	216
Краткий психологический словарь альпиниста . . . . .	217
Литература . . . . .	250