

Утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института научно-педагогического образования
Протокол № 6 от 18 апреля 2018 г.

УДК: 796.01:159.9

Ю 94

Юхимов-Калиний М.О., Нургалеев В.С. **Копинг-стратегии как средство преодоления спортсменами стрессовых ситуаций**: Монография [Текст] / М.О. Юхимов-Калиний, В.С. Нургалеев. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 65 с.

Рецензент:

С.Д. Неверкович – академик РАО, доктор педагогических наук,
профессор, заведующий кафедрой педагогики РГУФКСМиТ

Монография выполнена в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма и отражает основные положения исследования копинг-стратегий как средства преодоления спортсменами стрессовых ситуаций

Монография может быть использована в качестве учебного пособия по дисциплине «Психология спортивной деятельности» и курсов по выбору, связанных с проблемой исследования

ISBN

©Юхимов-Калиний М.О., Нургалеев В.С., 2018

© РГУФКСМиТ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
Раздел 1. Теоретическое обоснование копинг-стратегий как средства преодоления спортсменами стрессовых ситуаций.....	6
1.1. Стресс как социально психологический феномен.....	6
1.2. Копинг-стратегий как средства преодоление стресса.....	13
1.3. Спортсмен как субъект стрессовых ситуаций.....	20
Раздел 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации копинг-стратегий как средства преодоления спортсменами стрессовых ситуаций.....	26
2.1. Организация исследования.....	26
2.2. Методы и методики исследования.....	27
Раздел 3. Анализ результатов проведенного исследования.....	31
3.1. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	31
3.2. Анализ формирующего эксперимента.....	37
3.3. Методические рекомендации для тренеров.....	47
ВЫВОДЫ.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
Список литературы.....	58
Приложение.....	61