

Л. Д. Гиссен

# ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОГИГИЕНА В СПОРТЕ

---

(из опыта работы в командах  
по академической гребле)

---



---

Москва 2010

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<sup>1/16</sup>. 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.

Попав в лабораторию Леонида Давидовича, я первым делом пригласил к нам в команду его ученика Сергея Ивановича Школу. А сам в лаборатории занялся темой, которую мне поручили, «Состояние стресса в спорте». Тема важнейшая, особенно при длительной работе, как в нашем виде спорта, так и во многих других, где во временных параметрах можно повлиять на состояние игрока или использовать состояние соперника для достижения результата. Та дальняя исследовательская работа, что проходила в течение двух лет, и сейчас реально мне помогает, потому что спорт весь основан на нюансах. А нюансы складываются из мельчайших деталей.

Спортсмен, особенно в игровых видах спорта, неоднократно попадает в стрессовую ситуацию. Это связано и с его внутренней психологической характеристикой, и с психологическими характеристиками соперников, которые в индивидуальных видах можно использовать. Знание психологии спортсменов дает возможность в ходе матча добавить не медицинский, а эмоциональный допинг, который позволяет прыгнуть «выше головы». Зная психологию, играя на нюансах психики, в том числе и соперников, зная, в каком они состоянии, можно использовать тактические заготовки, которые помогают бить по слабым местам. Умению управлять этими сложнейшими процессами я научился в лаборатории Гиссена.

Жаль, что его судьба сложилась таким образом, что после развала Союза он вынужден был уехать за рубеж. Там, насколько мне известно, жизнь его не сложилась. Там он закончил активную научную деятельность. Конечно, это очень грустно. Но те его труды, что остались, – они неопределимы. Я пользовался его наработками, которые тогдашним тренерам и не снились, впрочем, и многим нынешним тоже. Можно было на матче, зная психологические портреты игроков и их состояние, позвонить в лабораторию и тут же получить информацию, что полагается делать на площадке. То, что до этого дошли в 1985-м, конечно было фантастикой. Повторяю: опыт, приобретенный в те годы, позволяет мне добиваться результата и сегодня. Когда ты знаешь эти нюансы, то каждого игрока видишь насквозь, ты будто бы сам играешь с ним. Мне часто задают вопрос: а как, мол, вы угадываете, кого ставить на матч? Когда решение кажется алогичным, я визуалью накладываю игру своего спортсмена на игру противника. Так достигается результат. Интуиция с неба не сваливается, она появляется на основе знаний. Другими словами, интуиция, как экспромт, должна быть хорошо подготовлена. И когда меня журналисты называют «волшебником» – это во многом заслуга Л.Д. Гиссена, и я ему очень благодарен. Он – великий человек.

Поэтому предлагаемая вниманию читателей книга может дать очень многое специалистам, интересующимся этими проблемами, несмотря на то, что она написана на материалах академической гребли. Так же, как мы делаем это в теннисе, основные положения и выводы Л.Д. Гиссена можно экстраполировать и использовать в других видах спорта с не меньшим успехом и добиться хороших результатов.

**Шамиль ТАРПИЩЕВ,**  
президент Федерации тенниса России,  
заслуженный тренер России, капитан Кубка Дэвиса  
и Кубка Федераций, член Международного олимпийского комитета

*Своим спортивным учителям  
А.М. Шведову и А.Н. Шебуреву  
и в их лице большому отряду  
замечательных советских тренеров  
с уважением и благодарностью  
посвящает этот труд автор*

## ОТ АВТОРА

Значение психологии для современной спортивной практики теперь никем и нигде уже не оспаривается. Однако формы и методы этой работы пока еще не до конца ясны.

В одних видах спорта психологические вопросы разрабатываются довольно активно (гимнастика, бокс и др.), в других – специальная спортивная деятельность как модель психологического изучения исследована недостаточно.

Между тем практика современного спорта требует от спортивной науки не только перспективных теоретических изысканий, но и ответов на актуальные жизненные вопросы. Тренеров интересуют и разъяснения по существу этих вопросов, и рекомендации, как их решать.

Вновь воспользоваться традиционным приемом при рассмотрении психологических вопросов – значит повторять ряд уже известных читателю положений. Поэтому мы избрали другой прием рассмотрения этой проблемы, позволяющий оценить ее под несколько иным углом зрения. Имеются в виду психогигиенический и психопрофилактический аспекты, базирующиеся на синтезе психологических и медико-биологических знаний. Кроме своего практического значения, эти аспекты соответствуют самому современному направлению взглядов в мировой науке.

В подтверждение можно привести слова академика Б.Г. Ананьева на конференции психологов: «...не далеко то время, когда вся психология станет теорией нервно-психического здоровья, психогигиеной в высоком смысле этого слова».

В настоящей книге, кроме результатов собственных исследований и наблюдений автора, используются материалы сотрудников группы спортивной психогигиены (А.В. Алексеев, М.П. Мирошников, А.С. Морозов, Н.А. Худадов), а также сотрудников лаборатории биоэнергетики (Т.А. Аллик, И.М. Эпштейн, Л.Е. Крамаренко, Н.А. Бруякина) ВНИИФК, которым автор выражает свою благодарность.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вместо предисловия</b> .....	5
<b>От автора</b> .....	7
<b>Введение</b> .....	8
<b>I раздел. Психологическая работа в спортивных командах</b> .....	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. <i>Роль тренера</i> .....	53
2. <i>Спортсмен как личность</i> .....	65
3. <i>Проблемы команды</i> .....	80
Глава V. Спорт – это удовольствие .....	97
<b>II раздел. Психогигиена и психопрофилактика в спортивных командах</b> .....	103
Глава VI. Спортивная психогигиена .....	103
Глава VII. Психорегулирующая тренировка (ПРТ) .....	109
1. <i>Методика обучения ПРТ</i> .....	109
2. <i>Решение спортивных задач с помощью ПРТ</i> .....	135
3. <i>Объективизация эффекта ПРТ</i> .....	141
Глава VIII. Организация ПРТ в командах по академической гребле .....	149
<b>Заключение</b> .....	152
Литература .....	154