

РОЗУМ ПЛЮС М'ЯЗИ

У ВИДАВНИЦТВІ «Фізкультура и спорт» вийшла книга «Психология соревнующегося спортсмена». Її автор — відомий американський психолог Роберт М. Найдіффер, спеціаліст широкого профілю, сам у минулому спортсмен. В оригіналі ця, видана 1976 року в Нью-Йорку, монографія мала назву «Розкриття спортсмена: розум плюс м'язи для перемог». Назва цілком слухна, бо в книзі розглядалися актуальні питання психологічної підготовки учасника до змагань, методи психічної саморегуляції, застосування аутотренінгу тощо.

Теоретичні положення влучно проілюстровано прикладами з особистого спортивного життя автора та спостереженнями, зробленими ним під час багаторічної практики спортивного психолога. Р. М. Найдіффер працював з рядом провідних команд і окремими видатними американськими атлетами.

Один з найбільших розділів книги присвячено проблемам емоційного збудження і стану

стривоженості. Увага, приділена на цим питанням, зрозуміла: сучасний спорт ставить людину в екстремальні ситуації не лише під час змагань, а й під час тренувань. Звідси підвищені вимоги до емоційної стійкості. Тим слушніші поради щодо подолання стану стривоженості, який здебільшого виникає перед стартом.

У монографії «Психология соревнующегося спортсмена» вміщено цікаву передмову і ґрунтовні примітки кандидата педагогічних наук А. В. Родіонова, які дискутують з деякими положеннями автора. Зокрема, щодо застосування у спорті гіпнозу, трансцендентальної медитації тощо.

Книга розрахована на спортсменів, тренерів та інших фахівців і любителів, які цікавляться психологією спорту. Особливо добре, що монографія Р. М. Найдіффера видана нині, коли йде інтенсивна підготовка до Олімпіади-80 у Москві.

В. СКУМІН,
лікар-психолог.