

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ

## ГАРТ АТЛЕТА

У РЕСПУБЛІКАНСЬКОМУ видавництві «Здоров'я» вийшла в світ книга «Аутогенная тренінг». Її автор — відомий вчений, доктор медичних наук, професор А. Т. Філатов, який протягом багатьох років працює зі збірними командами Радянського Союзу.

Нині не підлягає сумніву факт, що для досягнення високих спортивних результатів необхідне гармонійне поєднання фізичної і психологічної підготовки. Якщо фізичному вдосконаленню завжди приділялася велика увага, то питання психологічного тренування вирішуються тренерами і їхніми підопічними самотужки. Спеціальні методичні посібники з цих питань іще не видавалися.

Саме тому монографія А. Т. Філатова заслуговує на особливу увагу. Вона є своєрідним посібником для спортсменів, які цікавляться питаннями психологічного тренування. Але, крім них, книгою можуть користуватися тренери і лікарі команд та добровільних спортивних товариств.

Видання складається з двох розділів: загального і спеціального. В першому автор висвітлює теоретичні основи початкового етапу ауто-тренінгу, тобто самонавіювання, гіпнозу, гімнастики йогів тощо. Тут же наведено диференційовані прийоми виховання вольових якостей, коригування негативних рис характеру, регуляції психічних функцій. На конкретних прикладах показано засоби психологічного самовпливу, які використовуються перед заняттями під час і після них.

У спеціальній частині викладено особливості ауто-тренінгу і самонавіювання в окремих видах спортивної діяльності — легкій атлетиці, фехтуванні, водному поло, лижних гонках, велоспорті, шахах.

Особлива увага приділена таким популярним олімпійським видам, як хокей, фігурне катання, волейбол, футбол.

Актуальні питання психогігієни спортивної діяльності, психологічні аспекти відновлення після фізичних травм, профілактика і боротьба з небажаними психосоматичними розладами, які інколи є наслідком граничних фізичних навантажень — усе це розглядається автором.

Наголосимо, що згадані методи психологічного тренування складені професором А. Т. Філатовим на підставі багатого власного досвіду психотерапевтичних занять зі спортсменами, а також ґрутуючись на узагальнені роботи викладачів кафедри психотерапії (керованої автором) Українського інституту вдосконалення лікарів.

Книга «Аутогенная тренінг» викладена доступною мовою, позбавлена спеціальної термінології.

Невеликий тираж монографії (20 тисяч примірників) дозволяє сподіватися на її перевидання. Непогано було б, коли при цьому видавництво «Здоров'я» подбало про збагачення книги ілюстраціями.

**В. СКУМІН,**  
лікар-психолог.