

мр

ПСИХОЛОГИЯ



W
CONGRES
FEPSAC
VARNA'79

ПСИХОЛОГИЯ
ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА
СПОРТ

4'79

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| 1. * * * — V европейски конгрес по спортна психология | 209 |
| 2. Ф. ГЕНОВ — Същност и определение на мобилизационната готовност на спортиста | 210 |
| 3. Б. ИЛЯРВАНОВ — Проблемът за колективната (отборната) психика | 217 |
| 4. Е. ГЕНОВА — Към въпроса за психическата саморегулация на спортиста от висока класа | 223 |
| 5. К. ЗЛАТАРЕВ — Психологически проблеми на дейността на летеца и космонавта | 231 |
| 6. И. ПОПОВ — Подборът в спорта и всестранното развитие на личността | 237 |
| 7. В. ЯНЕВ — Спортна дейност и спортен интелект | 244 |
| 8. ИЛ. КОВАЧЕВ — Психологически методи и средства за възстановяване на високоразредни спортсти | 252 |
| 9. АТ. ТОДОРОВ — Спорт и самовъзпитание | 258 |
| 10. СВ. ДИМИТРОВА — Психологически проблеми на физическото възпитание на подрастващите | 265 |
| 11. ЕЛ. ПОПОВА — Психологически основи на музиката като емоционално-стимулиращ фактор | 273 |

PSYCHOLOGY

Official journal of the Bulgarian
Society of Psychology
Sofia, V. Levski Stadium

РЕДАКЦИОННА КОЛЕГИЯ

акад. С. Гановски — главен редактор
член-кореспондент проф. Г. Пиръев — зам.-главен редактор
д-р на псих. науки проф. Ф. Генов — отговорен секретар, ст.н.с. Ас. Петков,
ст. н. с. к. п. н. Тр. Трифонов, Хр. Костадинчев

Редакция: София, стадион „В. Левски“ 86-51, в. 477

Дадена за набор на 4. VII. 1979 г.

Подписана за печат на 6. IX. 1979 г.

Печатница на БЗНС — София, пор. 401

ПСИХОЛОГИЯ

ОРГАН НА ДРУЖЕСТВОТО НА
ПСИХОЛОЗИТЕ В БЪЛГАРИЯ
КОЛЕКТИВЕН ЧЛЕН НА СНР

4 — 1979

ГОДИНА VII

В ЕВРОПЕЙСКИ КОНГРЕС ПО СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ

От 17 до 21 септември 1979 година във Варна ще се състои
V европейски конгрес по спортна психология, организиран от ФЕПСАК.
Ще бъдат разисквани теми по две основни направления:

I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА

1. Психологически проблеми на физическото възпитание на учащите се.
2. Психологически проблеми на масовата физическа култура по месторабота и местоживееще.
3. Психологически проблеми на оздравителната физическа култура

II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА СПОРТА

1. Психологически проблеми на личността на спортиста
2. Психологически проблеми при високите натоварвания в тренировката
3. Психологически проблеми на спортния педагог и на спортния съдия
4. Социално-психологически проблеми на спортната дейност
5. История и перспектива на психологията на спорта
6. Ролята на психолога при подготовката на спортиста

Кръгла маса

1. Психологически средства за възстановяване на спортиста
2. Регулация и саморегулация на психическите състояния
3. Мотивация за високо спортно постижение
4. Методологически основи на спортната психология
5. История и перспектива на психологията на спорта.

На конгреса ще бъде чествувана и десетата годишнина на Европейската федерация по спортна психология, създадена през 1969 година във Вител (Франция).

На страниците на списанието в този брой са поместени материали, разглеждащи от психологически аспект основни проблеми на физическата култура и спорта.



структурни: психическа, физиологическа, техническа и социална. Всеки един от тези компоненти има своя подструктура. Така например в психическата готовност или психическата страна на мобилизационната готовност се отнасят следните елементи: степен на насоченост и интензивност на мисленето; степен на активизация на усетливостта; степен на интензивност, съсредоточеност и устойчивост на вниманието; бързина на приемане на информацията, преработка и реагиране; степен на емоционална устойчивост; степен на волева активност и др.

Физиологическата готовност се характеризира с активизацията на определени физиологически процеси на съответно равнище. Сред тях особено значение има дейността на дихателната, кръвоносната, нервната, двигателната и другите системи на организма.

При мобилизацията на силите голямо значение има не някакво неоформено или стихийно проявление на активизираните психически и физиологически функции и процеси. Това става целенасочено и организирано и намира израз в активизация на такава цялостна психофизиологическа структура, която характеризира едно или друго качество на спортиста. Тук се имат предвид главно двигателните качества. Това са техническите умения на спортиста. Те са съвкупност от различни форми на движения, характеризиращи специфичните умения на спортистите за различните видове спорт. В това се изразява и техническата страна на мобилизационната готовност.

Социалната страна на мобилизационната готовност е свързана преди всичко с личностните особености на спортиста. Но от тях особено значение има потребността от занимания със спорт и от определено постижение. И върху тази основа се образуват специфични мотиви за участие в състезанието и постигане на определени резултати. Потребността от социална изява, потребността от социална оценка, потребността от творчество, потребността от съревнование, потребността от това да бъдеш полезен за другите, да удовлетворяваш потребностите на другите, потребността от спортна победа и т. н. стимулират мобилизацията на силите на спортистите за постигане на желания от тях спортен резултат.

Във физиологията се обръща внимание, че за успешната дейност на човека е необходимо да има време да се вработи неговият организъм. М. К. Маршак пише: „Вработъването се изразява в това, че дейността на органите и системите на организма постепенно се усилва и координира, докато не достигне функционалното равнище, което е адекватно за дадена работа“¹. Не случайно в спортната практика широко се използва разгръждането, като форма за „вработване“ на спортиста към предстоящата тренировъчна или състезателна дейност.

Ефектът от общите физически упражнения и особено от специфичните може да се обясни с установления от И. М. Сеченов и И. П. Павлов закон за последействието. „Всяко ново влияние върху нервния апарат не минава безследно, то го изменя и това изменение се задържа повече или по-малко време“².

По-късно И. П. Павлов установява, че: „Във всички отдели на нервната система ние се срещаме с явления от така нареченото послед-

¹ Маршак М. Е., Анализ явлений врабатываемости центральной нервной системы. В кн. „Ученые записки ГЦОЛИФК“, вып. 2, М., 1947 г.

² И. М. Сеченов, Избр. произв. т. I, АН СССР, М., 1954 г.

«ствие — по-дългото последствие остава после по-силен агент³. Ето защо упражненията, които спортистът изпълнява, следва да са по-близки по своя характер до тези, които ще изпълнява по време на състезание. Само в този случай последствията от тези упражнения ще се отразят усиливащо върху дейността на съответния нервен апарат, а той върху дейността на мускулния и другите органи или системи на спортиста, така необходими за неговото успешно участие в тренировката или състезанието.

За да разберем психологическата същност на мобилизиранната готовност важно значение има установеният от С. Л. Рубинштейн личностен подход. „Ние изхождаме от това, че външните причини (външните въздействия) винаги действуват само непосредствено чрез вътрешните условия“.⁴ Когато един човек се подготвя за изпълнение на дадено спортивно действие, той пречупва външните въздействия и ги оценява върху основата на наличния у него опит или както удачно се изразява Т. Павлов: „Човек гледа с очите, а вижда с мозъка.“ Човекът реагира на едни или други дразнители не само с помощта на различни органи, но и върху основата на своята цялостна биологическа и социална същност. Само така може да се обясни, че „на едни и същи дразнители различните човешки индивиди реагират различно“. Личностният подход позволява да се разбере и още една друга особеност на мобилизиранната готовност — нейната социална мотивираност.

Стремежът на спортиста да изпълни по-добре дадено действие се определя не само от неговите лични мотиви, които са в значителна степен социално обусловени, но и от една по-широка или от по-цялостна социална мотивация. Тази постановка беше убедително потвърдена от проведените от нас експерименти⁵.

Важно значение за разбиране психологическата същност на мобилизиранната готовност на спортиста има и развитата концепция от П. К. Анохин за „изпреварващото отражение“. Като се опира на ленинската теория на отражението, П. К. Анохин посочва, че още преди да започне изпълнението на дадено действие, „... у висшите животни настъпва предварително приспособяване към предстоящите изменения на външните условия, извършват се подготвителни изменения за бъдещите събития“.⁶

Като се има предвид това положение, може да се предполага, че структурата на „предупредителните изменения“ у спортистите, или по-точно структурата на тяхната мобилизирана готовност, трябва да се търси в пространствено-временният параметри на конкретната среда, в която действуват. Така че структурата на предстоящата дейност и условията, при които тя трябва да се извърши, определят и структурата на мобилизиранната готовност на спортистите. Нашите изследвания

³ Павлов, И. П., Поли. избр. соч., т. IV, АН СССР, М. Л., 1951 г.

⁴ Рубинштейн, С. Л., Основы общую психологию. 2-ое изд. М., 1946 г.

⁵ Виж Ф. Генов, Психологические особености мобилизационной готовности спортсмена, М., ФиС., 1971 г.

⁶ Анохин, П. К., Опережающее отражение действительности. „Вопросы философии“, 1962 г., 7.

ра и оптимално равнище на проявление на психическите и физиологическите качества и функции, а също така и на техническите умения и опита на дадения човек. Тази структура се детерминира от структурата на предстоящата за изпълнение дейност, от условията, при които тя ще се извърши и от нейната социална значимост за спортиста.

CONTENTS AND DEFINITION OF MOBILIZATION READINESS IN SPORTSMEN

Ph. Genov

The problem of sportsman's ability to mobilize his powers in order to participate in competitions successfully has theoretic and practical importance. Mobilization readiness is studied as a thorough state of sportsmen in which psychologic, physiologic and social aspects are included. It concerns and depends on the general and specific personality structure of sportsman to a great extent. The methodology principles for the explanation of the contents of mobilization readiness are studied. These are the dialecticsmaterialistic principlex of determinism, theory of reverberation, Pavlov's physiologic theory, the concepts of formulation and of anticipating reverberation.

Experimental data are also given, through which the role and importance of the social factors are revealed as well as the importance of sportsman's self-consciousness for his psychic mobilization, for the regulation of psychologic processes, for his activation of psychic-physiologic structure of his qualities necessary for the performance of the forthcoming activity.

Mobilization readiness is a complete state of man, which is formed before the performance of certain activity, especially when it requires additional efforts for its performance. It has a specific structure on an optimum level of expression of psychic and physiologic processes, functions and qualities as well as of his technical skills and experience. This structure is determined by the structure of the activity to be performed and the conditions in which it is going to be performed. The revealing of the optimum levels of mobilization readiness for each man in each kind of activity gives opportunities to diagnose and regulate it on this basis.

ПРОБЛЕМЪТ ЗА КОЛЕКТИВНАТА (ОТБОРНАТА) ПСИХИКА

Б. М. ПЪРВАНОВ

В досегашните изследвания на спортния колектив главен обект са били деловите и междуличностните взаимоотношения по вертикалата (между треньор и колектив) и по хоризонтала (между членовете на колектива), лидерството в отбора (официален и неофициален), социалният статус (позиция) и др. Безспорно всички тези прояви имат голямо значение за силата, сплотеността и борбеността на спортния колектив. Но те определено не изчерпват неговата пълна характеристика.

Друго социално-психическо явление или свойство на колектива, което изпълнява изключително важна роля, е колективната психика. В областта на социалната психология това явление е предмет на по-нови изследвания (В. Михайлова, 1972; А. Г. Ковалев, 1975; В. Вичев, 1975 и др.). Според нас много сполучливо е определението за колективната психика на съветския социален психолог А. Г. Ковалев, като творческа проява на взаимоотношенията на членовете от колектива. Изтъква се, че колективната психика притежава специфична структура, възникване, развитие и закономерности, които съществено я отличават от индивидуалната психика или съзнание. Тя има относителна самостоятелност и същевременно е в диалектическо единство с обществено съзнание и особено с идеологията. Колективната психика се развива и усъвършенствува с изграждането и развитието на колектива.

От своя страна тя оказва влияние върху индивидуалната психика на членовете на колектива чрез механизмите на подражанието, убеждението, съревнованието, психическото заразяване, внушението и др.

В социалистическото физкултурно движение основно звено е спортният колектив; неговата роля е изключително важна за изграждане чертите на социалистическия тип личност — спортист. Х и XI конгрес на БКП и Февруарският пленум на БКП от 1974 година изтъкнаха и актуализираха решаващата роля на микросредата за моралното изграждане на социалистическата личност. За масовия спорт това е физкултурният и трудовият колектив, а за високото спортно майсторство — предимно спортният колектив. Действиената сила на колектива произтича от това, че се опира на два основни фактора — организираната социална среда и дейността, които оказват голямо въздействие за изграждане на социалистическия тип личност — спортист. Поради тази решаваща роля на микросредата към нея се отправя основното изискване за системно усъвършенствуване. Ръководна сила в микросредата е първичната партийна организация за трудовите колективи и комсомолското дружество за спортните колективи. Проучванията на отборната психика са още в начален етап. Отборната психика притежава богата специфична структура и сложно изграждане, развитие и проявление. Използвайки системно структурния подход при нейното проучване, могат да се разкрият следните й подструктури, а именно: колективната воля, колективното тактическо мислене, колективното настроение, отборното обществено мнение, спортните традиции в колектива и психологиче-

„Славия“. Раздялата бе силно вълнуваща и с дълбоко възпитателно въздействие върху спортсмените и публиката. Наред с положителните традиции се срещат и отрицателни, които имат определено вредно въздействие върху членовете на колектива. Затова срещу тях трябва да се води системна борба.

Колективното настроение е друга значима подструктура на колективната психика; то се проявява като продължително и средно по сила емоционално състояние на колектива. Колективното настроение бива два вида: положително и отрицателно; при положителното настроение колективът проявява висока и творческа активност, а при отрицателното настроение колективът е подтиснат, недоволен и участвува в заниманията без необходимото желание. Въздействието на колективното настроение се осъществява чрез **механизма на психическото заразяване**. Представлява както теоретически, така и практически интерес кой са главните фактори за колективното настроение. Върху основата на данните от посоченото вече социално-психологическо изследване те се очертаха, както следва:

- а) ободряващият разговор с ръководителите — 21,6%;
- б) респектът на противника — 20,8%;
- в) самочувствието на треньора — 17,5%;
- г) влиянието на публиката — 14,5%;
- д) разположението на асовете — 10,1%;
- е) поведението на капитана — 8,9%;
- ж) мнението на съдите — 6,7%.

Посочените фактори трябва да се използват степенувано за създаване в отбора на положително настроение.

Психологическият климат е друга значима подструктура на колективната психика. За същността на психологическия климат има най-различни схващания — едни го определят като емоционален заряд, други — като психически феномен (Ф. Генов, 1975), а трети като състояние на групово съзнание (В. Вичев, 1975) и като съвкупност от социални връзки (М. Драганов, 1974) и др. Нашето схващане е, че психологическият климат представлява сумарен резултат от междуличностните отношения в колектива, стила и метода на ръководство на треньора, Комсомола и другите ръководители и степента на идейното и морално единство в спортния колектив. Когато сумарният ефект е положителен, тогава психологическият климат е благоприятен, а когато е отрицателен — неблагоприятен психологически климат. В първия случай състезателите имат нагласа за активна, творческа дейност, а при втория — отрицателна нагласа и резултатите от дейността са най-често нездадоволителни. При неблагоприятен психологически климат основната част от нервно-психическата енергия се изразходва по странични задачи, а за градивна творческа дейност остава твърде малка част.

Резултатите от комплексното социално-психологическо изследование показват следната картина за състоянието на психологическия климат в отборите по футбол от „А“ РФГ.

- а) мн. добър — 25,3%;
- б) добър — 65,4%;
- в) лош — 7,8%;
- г) не отговорили — 1,5%.

От даниите се вижда, че най-голям е процентът на отговорите за добър психологически климат (65,3%). Не е маловажен фактът, че съществува и неблагоприятен психологически климат (7,8), а заедно с това, че едва 25,3% са го оценили като много добър. Става ясно, че има над какво да се работи за подобряване на психологическия климат в отборите по футбол от групата на майсторите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задълбоченото познаване на структурата, особеностите и законо-мерностите на колективната (отборната) психика дава възможност на треньори, ръководители и състезатели оптимално да организират, управляват и самоуправляват колектива и целенасочено да изграждат и усъвършенствуват отборната психика, която е основно психическо свойство на добре организирания и сплотен отбор — главна предпоставка за високи спортни резултати.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вичев, В., Особености на колективистичното съзнание. Народна просвета, 1975, кн. 12.
2. Вичев, В., Социално-психологическият климат като състояние на груповото съзнание. Социологически проблеми, 1975, 6.
3. Генов, Ф., Психологическият климат в колектива и производителността на труда. Психология, 1975, кн. 3.
4. Гагаева, Г. М., Психология футбола. М., 1969.
5. Голоткин, А. Д., Колективное мнение. Сб. Коллектив и личность, под ред. Е. В. Шорохова и др. М., 1975.
6. Драганов, М., Социално-психологически климат. Политическа просвета, 1974, 11.
7. Ковалев, А. Г., Коллектив и социално-лични проблеми ръководства. М., 1975.
8. Михайлова, В., Социална психика и управление. С., 1972.
9. Рачков, Р., Общественото мнение. С., 1969.
10. Панайотова, Л., Влиянието на взаимоотношенията между треньора и спортистите при формирането на спортния колектив. Психология, 1975, кн. 3.
11. Първанов, Б., Психологически проблеми на спортните игри. С., 1976.
12. Първанов, Б., Ив. Гамански, Ал. Такев, Проучване на колективното мнение. Научни трудове на ВИФ „Г. Димитров“, 1979, с. 135.
13. Такев, Ал., Същност и значение на традициите в спортния колектив. „За ярки комунистически добродетели“, 1976, кн. 7.

THE PROBLEM OF COLLECTIVE (TEAM) PSYCHE

B. Parvanov

The studies up to now have studied the sports collective in terms of its business and interpersonality relations, leadership and social status (position-).

Collective psyche is another basic social-psychologic phenomenon or a quality of the collective. It is a creative product of the relations between the members of the collective (A. G. Kovolyov) and has the following substructures: Collective will power is a creative social-psychic expression of the optimum coordination of the volition efforts of the team members in the fulfilment of the collective ideal, purposes and tasks in the training and sports activity, as a result of which the collective activities are best organized and most effective. (B. Parvanov, Al. Takev).

Collective tactic thinking is another important substructure which can be defined as thinking of the collective organizing, leading and assessing collective tactic actions as a result of which they are rationalized to an optimum degree and become successful.

Another significant expression of collective (team-) psyche is the collective social opinion which is determined as a collective expression of assessment and attitude towards the social events and problems of the collective.

Collective sports traditions play an important role in the collective. These are social expressions connected with strong emotions and are inherited by generations within one team or sports club.

Another collective expression is the collective spirit which is characterized as continuous and moderate in power emotional state of the collective affecting greatly its activity.

Psychic climate is a sum result of the interrelations of the collective, the style and methods of the managing stuff and the collective emotions.

КЪМ ВЪПРОСА ЗА ПСИХИЧЕСКАТА САМОРЕГУЛАЦИЯ НА СПОРТИСТА ОТ ВИСОКА КЛАСА

Е. ГЕНОВА

Управлението на психологическата подготовка на спортиста се явява важен проблем в теорията и практиката на спорта от висока класа. Както всяко управление на определена психологическа подготовка за конкретна дейност на човека, то има две тясно свързани страни: управлението, осъществявано чрез процеса на регулиране от ръководните органи и спортните педагози и самоуправление, осъществявано чрез процеса на саморегулиране от самите спортнисти.

Проблемите, свързани със саморегулирането на психологическата подготовка на спортиста, особено преди и във време на състезание, се явяват извънредно актуални, тъй като тогава той сам ръководи и регулира своята психическа и състезателна дейност. От способността на спортиста сам да ги ръководи и регулира се обуславя равнището на неговия спортен резултат. За ефективно саморегулиране, спортистът от висока класа е необходимо да има всестранни знания за собствената психическа и състезателна дейност, за тези на противника и за методите и средствата на психологическата саморегулация. Освен знания, необходимо е той да притежава и съответни умения за практическото им прилагане в условията на състезанията, особено отговорните като европейски, световни и олимпийски, преди и във време на които се създават неочаквани и екстремални ситуации, изискващи бърза, целесъобразна и оптимална саморегулация.

Ние направихме опит да изясним проблема за психическата саморегулация на спортиста още в 1973 г., като посочихме, че тя представлява волеви процес (7,8). Според И. И. Чеснокова саморегулирането е една от трите страни (процеси) на самосъзнанието на личността (23). Тя пише: „Завършващо звено на цялостния процес на самосъзнанието се явява саморегулирането от личността на сложните психически актове, влизачи в състава на дейността и поведението.“ Саморегулирането се осъществява на основата на другите две страни на самосъзнанието — самопознанието и емоционално-ценностното отношение към себе си.

За ефективен процес на саморегулиране е необходимо да се развиват и обогатяват, от една страна, самопознанието и емоционално-ценностното отношение на спортиста към себе си и собствената му спортивна дейност, а от друга — знанията и отношението му за света около него и по-конкретно тези за условията на състезанието и за дейността и психологическите и личностните особености на противника му. Това се налага поради факта, че съзнанието и самосъзнанието на човека са неразделно свързани явления на психиката му. Равнището на развитие на самосъзнанието се обуславя от степента на развитие на съзнанието, от развитието на паметта, мисленето, речта, произволните действия, чувствата. Човек осъзнава отразените въздействия на обективния свят и с преживяванията си изразява отношението си към тях, същевременно той отделя себе си от този свят, осъзнава се (самопознава се) като личност със свои особености, качества, своеобразие и

по определен начин се отнася към себе си. „Ако съзнанието е насочено към обективния свят — пише И. И. Чеснокова, — то обект на самосъзнанието се явява самата личност.“ За научното изясняване на регулиращата роля на съзнанието и самосъзнанието важно значение има методологическият принцип за единството на съзнание и дейност, за тяхната взаимна връзка и взаимна обусловеност: дейността на човека обуславя формирането на неговото съзнание, самосъзнание, психически процеси и свойства, а последните, като осъществяват регулацията на дейността на човека, се явяват условие за нейното адекватно изпълнение.

Психическите явления, отразявайки действителността, изпълняват регулираща (подбудителна и изпълнителска) функция в хода на дейността, поведението и общуването на субекта. Формират се в дейността, поведението и общуването, съзнанието и самосъзнанието в тях се проявяват, като регулират действията, постъпките, поведението на човека. Знанията за дейността и условията ѝ, и тези за себе си, а също отношенията и самоотношенията стават източници, мотиви на саморегулиране дейността и поведението.

И. И. Чеснокова посочва, че още в първоначалните форми на развитие на саморегулирането се проявява волята, която е необходим и важен динамичен и ефективен компонент на осъществяване саморегулирането на всяко действие. Тя подчертава и голямата роля на речта в развитието на саморегулирането; с формиране на речта се развиват и операциите на мисленето, помагащи да се обобщят и изразят понятията резултатите от знанията и самопознанията и от емоционално-ценностните отношения и самоотношения.

Развитието на обобщаващата функция на речта е едно от необходимите условия за формиране на самооценката на личността — общата, когато човек се оценява като член на даден колектив и на обществото като цялостна личност; конкретна, когато оценява възможностите и поведението си в отделна конкретна дейност. В регулирана дейността и поведението самооценката има особена роля. Тя се явява основен елемент на целия процес на саморегулиране, тъй като е основа на конкретните цели и претенции и е един от механизмите, реализиращ активността на личността; включва се в мотивацията на дейността и поведението; определя насочеността на саморегулирането, избора на средствата за осъществяването му, влияе при преценката на постигнатия резултат от дейността и поведението. Самооценката се явява основа и на други два компонента на саморегулирането: предварителното програмиране на действията и реализиране на програмата в дейността.

Друга съществена особеност на саморегулирането е, че то се осъществява в две противачи в единство направления: самоуправление на непосредствените движения и действия и поведенчески актове преди и по време на изпълнение на дейността; самоконтрол, т. е. проследяване на всички звена на регулацията на дейността и поведението, състоящо се в съотнасяне целите, мотивите и плана на действията със самия им ход на изпълнение и внасяне на корекции и допълнения.

Посочените основни особености на процеса на саморегулирането предявяват високи изисквания към спортистите от висока класа, а имен-

но и непрекъснато самоуствършествуване на познавателната (особено мисленето) и емоционално-оценъчната сфера на психиката им в зависимост от равнището, на което се определят възможностите на регулиращата ѝ сфера — волевата. Психическата саморегулация на спортиста от висока класа е сложен, многострумен и многофакторен волеви процес. Чрез него спортистът осъществява:

а) Съзнателно, целенасочено самоуправление и самоконтрол над психическите си процеси, качества и състояния в трите сфери на психиката; познавателна, емоционална и волева и в сферата на реализиране на уменията, навиците и способностите си.

б) Преднамерена насоченост и активност на съзнанието, вниманието за адекватно и бързо реагиране, също за точно и бързо възприемане и оценяване на степента на специфичните усещания и възприятия, на степента на проявление на мисленето, емоционалните процеси и качествата си по време на изпълнение на тренировъчната и сътезателната си дейност, да формира точни самооценки за психическото си състояние и резултатите от отделните движения и действия.

в) Целенасочено изменение, въз основа на самооценките си на неблагоприятните психически процеси и състояния и на неефективните собствени качества, движения и действия, а също и на предварителните самооценки за постиженията при нереализирането им (7-а).

г) Съзнателно самоуправление на сътезателните и тренировъчните действия за достигане на целите (определенi резултати) и внасяне изменения при отсъствие на ефективност. Ефективността на саморегулирането на сътезателните движения и действия зависи от равнището на развитие и особеностите на протичане на психическите процеси като: зрителни, слухови, равновесни, допирни и особено мускулно-двигателните усещания, специализираните възприятия, представянето и мисленето. Те се явяват основата, върху която се усъвършествува процесът на ефективно саморегулиране (самоуправление и самоконтрол) на движенията и действията. У квалифицираните спортисти тези процеси за отделните видове спорт са специфични и на високо равнище на развитие вследствие на преднамереното им целенасочено и индивидуализирано усъвършествуване в процеса на подготовката. Ю. С. Еремин (11) с изследвания доказва, че саморегулацията на движенията и действията при скороостно-силовите видове лека атлетика зависи от двигателната настройка за изпълнението им. Той разкрива високи и достоверни корелационни връзки между удачните опити и двигателните усещания, характеризиращи скороостния вариант на изпълнение на упражнението, а също така между неудачните опити и усещанията, характеризиращи силовия вариант на изпълнение на упражненията. Освен това установява, че при висока спортна форма спортистите се ориентират на основата на усещанията, характеризиращи скороостния вариант на изпълнение, а при снижена и ниска спортна форма — на силовия вариант. В двигателната настройка за изпълнение на движенията и действията се включва и съответно оптимално равнище на емоционално възбуждение, което спомага за изпълнението им и също е обект на саморегулиране от страна на спортиста, в зависимост от вида спорт и индивидуалните особености.

д) Съзнателно и целенасочено формиране на оптимално състояние на мобилизиционна готовност и по-специално на психическа го-

тованост преди и по време на изпълнение на състезателните действия. Психическата готовност именно преди и по време на състезание има ръководна роля и значение в осъществяване на функционалната, техническата и социалната страна на мобилизационната готовност. Следователно практически значим проблем на саморегулирането е уточняване от самия спортсмен от висока класа на оптималните компоненти на психическата готовност преди състезание и тази по време на състезание и използване способите и средствата от своя опит и посочения в науката опит за осигуряване наличието им в отговорните състезания.

е) Съзнателно саморегулиране на поведението преди и по време на действието при тренировка и особено при състезания.

ж) Целенасочено волево саморегулиране и на физиологическите процеси, функции и състояния на организма.

В един от частните случаи психическата саморегулация представлява волеви процес за целенасочено изменение на равнището на активността (интензивност) на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния. По-подробно ще се спрем именно на тази нейна страна, тъй като в последните 10 години тя е обект на интензивно изследване и приложение. В спортната практика след 1965 г. се използват различни варианти на метода на автогенната тренировка на И. Х. Шулц, внушението, самовнушението, хипнозата. С тяхното внедряване се поставя целта да се обучат спортсмените сами да регулират някои психически и физиологически функции, процеси и състояния в различните моменти на тяхната дейност. Обаче с използване на тези варианти се решава само една част от въпросите на психологическата саморегулация на спортсмена, например въпросът за психическия отдих, понижаване равнището на активност на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния. Затова Е. де Винтер и съавтори (2), Р. Фрестер (19), О. А. Черникова и съавтори (22), А. В. Алексеев (1), Е. Генова (5, 6, 7), веднага и по-късно, започват да разработват жизнено важен за спортната дейност проблем, а именно: необходимостта да се повишава активността (мобилизацията за дейността) на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния след понижаването и особено пред и във време на състезания. Тази потребност довежда до необходимостта да се създаде цялостна система (комплекс) от методи за психологическата саморегулация на спортсмена. Създаването и усъвършенстването на тази система от методи, способи и средства се налага и от спецификата на състезателната и тренировъчната дейност на спортсмена, а именно, че тя се изпълнява с прекъсвания – отдих между полувремената, между серии, полуфинали и финали, между отделни изпълнения при лекоатлетическите скокове и хвърляния, в гимнастиката, борбата, бокса, миофизоните и др. Спортсменът от висока класа е необходимо да познава тази система от методи, способи и средства и да я използва творчески в дейността си.

Като изхождаме от сложността на структурата на психическата сфера на човека (спортсмена) и нейното проявление в неговата специфична дейност, смятайме по-рано (7, 8) и сега, че системата би трябвало да се състои от четири основни части: първата част включва методи, способи и средства за саморегулиране, развитието и усъвършенстването на психическите процеси, качества, умения и спо-

собности; втората част — помага за повишаване активността на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния, т. е. — да се приведат в степен на адекватна мобилизация във връзка със спецификата, структурата и вида на предстоящата тренировъчна и състезателна дейност на спортиста; третата част — способства за понижаване активността на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния в различните прекъсвания в процеса на тренировката и състезанието. Четвъртата част включва методи, способи и средства за саморегулиране на самите спортни движения и действия и поведението на спортиста във време на тренировъчната и състезателната дейност и извън тях. С други думи, в системата е необходимо да се включват методи, способи и средства за саморегулиране на основните сфери на психиката на човека в дейността и поведението му. А това означава, че броят на частите на системата е много по-голям, обуславя се от броя на психическите явления и от обекта на самовъздействие. В психологическата подготовка на спортиста всички части са с еднакво значение. Те са обект за развитие и усъвършенстване на психологията на спорта и на спортната педагогика.

В спортно-психологическата и педагогическата литература са посочени много методи, способи и средства във връзка с регулацията и саморегулацията. Обаче само тези за волевата подготовка на спортиста, емоциите и понижаването и повишаването на активността на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния са събрани на едно място — Н. Озолин (15), К. П. Жаров (12), Ф. Генов (3), А. А. Лалаян (14), Ц. Димова (10), С. Стоянов (17), О. А. Черникова (20, 21, 22), Е. Генова (5, 6), А. В. Алексеев (1), А. С. Ромен (16), А. Т. Филатов (18), В. В. Кузмин (13) и др.

В различните варианти на автогенната тренировка на И. Х. Шулц се представят методи, способи и средства главно за втората и третата част на системата, за повишаване и понижаване на активността на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния с оглед задачите на възстановяването на спортиста след дейността и мобилизацията му преди състезания.

Наш изследвания (5), а също и изследвания на други автори (9), в процеса на възстановяване след спортна тренировка, доказват възможността посредством методите, способите и средствата на успокояващата част (III част на системата) да се понижава активността на психическите и физиологическите функции. Това означава, че с включването на тази част, като средство в подготовката на спортиста, тяхното равнище може да се регулира от психолога, спортния педагог и самите спортисти, особено от висока класа. По въпроса за понижаване активността на психическите и физиологическите функции посредством успокояващата част има голям брой изследвания и практически опит. Все още недостатъчни са изследванията по въпроса за повишаването на активността (мобилизацията) на психическите и физиологическите функции, процеси и състояния. Само А. В. Алексеев (1), А. Т. Филатов (18) и А. С. Ромен (16) разработват този проблем в методическо отношение. Те посочват ред способи и средства за мобилизация. А. Ф. Генов (4) разработва ред проблеми на мобилизационната готовност.

В 1970—1971 г. ние изследвахме (6) въздействието на целенасочени мобилизиращи словесни формули (изречения) под формата на сеанс с 19 лекоатлети върху равнището на някои психически функции и самочувствието, настроението и тяхното състояние преди тренировка. В целенасочения мобилизиращ сеанс използвахме емоционално украсени слова за елементи на самата спортна дейност на лекоатлетите. В съдържанието на сеанса са включени три минути словесни формули с успокояващ и разхлабващ характер и шест минути с целенасочен мобилизиращ характер. Установихме, че мобилизиращият сеанс въздействува активизиращо на по-голямата част от изследваните показатели (на 8 от 14). Самооценките за самочувствието, настроението и състоянието се променят: осем от изследваните разкриват ярко положителното въздействие на целенасочения мобилизиращ сеанс чрез високата си степен (отлично, много добро и т. н.). Въздействието се потвърждава и от две лица, чито самооценки пред сеанса са с отрицателен характер, а след него с положителен. На осем от изследваните самооценките са „добро“. Само И. Г. посочва самооценки с отрицателен характер. Почти у всички изследвани се проявяват спонтанни словесни реакции, показващи мобилизиращото въздействие на целенасочения сеанс. Положителното въздействие на сеанса се разкрива и чрез по-високите резултати от планираните у по-големия брой лица (у 10 от 14) в тренировката, пред която ние сме го прилагали, в сравнение с резултатите от тренировките без неговото приложение. Адекватното активизиране на психическите функции и повишението на степените на положителните нюанси на самочувствието, настроението и състоянието се явяват благоприятен фон, съдействуващ за резултатно изпълнение на дейността, респективно постигането на по-високи резултати. С редордърката на НР България на 400 метра гладко бягане С. Златева, в почивките при тренировки на 19 и 20 юли 1971 г., на базата в Белемекен, по искане на треньора й Д. Велиславов проведохме възстановително мобилизиращи сеанси с цел да може да пробяга следващите дистанции също резултатно. На 19. VII — след три пробягвания на 100 метра в завой преди четвъртото на самата пista и на 20. VII след пробягване отсечка от 300 метра преди вторите 300 метра, в кинозалата, С. Златева пробяга четвъртите 100 метра за 13 секунди, а след тях и 120 метра за 15,7 секунди. Вторите 300 метра тя пробяга за 39,5 секунди, след като първите бяха за 38,6 секунди, лични и републикански рекорди.

С усвояването на адекватни целенасочени мобилизиращи само-въздействия и творческото им приложение спортстите от висока класа сами регулират своите психически функции, процеси и състояния. Усвояването от спортстите на голям брой методи, способи и средства на психологическа саморегулация ще повиши тяхната способност за късо време сами целенасочено да изменят активността на своите психически и физиологически функции, процеси и състояния и нюансите на самочувствието и настроението си, особено в сложните и екстремални ситуации при състезание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть. Миф, М., 1978.
2. Винтер, Е. д.e, Ж. Р. Кабо, Ж. Ферер Омбравела, М. Ванек, Нужда и практически изисквания към психотомичната тренировка, сб. Международна научна конференция по

- въпросите на психичната подготовка на спортсмена (3, 4 и 5. XII. 1968 г. гр Варна). Миф. С., 1970, с. 132—134. 3. Генов, Ф., Волевата подготовка на спортсмена. Миф. С., 1965. 4. Генов, Ф., Мобилизационна готовност на спортсмена. Миф. С., 1972. 5. Генова, Е., Автогенината тренировка в спорта. Миф. С., 1970. 6. Генова, Е. и И. Попов, Ролята на автогенината тренировка в управлението на психологическа подготовка на спортсмен при тренировка, сп. „Въпроси на физическата култура“, 1972, бр. 2, с. 114. 7. Генова, Е., К вопросу о психической саморегуляции спортсмена, сб. „Психическая саморегуляция“, Алма-Ата, 1973, стр. 301—306. 7-а. Генова, Е., Психичната готовност у лекоатлета преди състезания, С., Миф. 1975. 8. Генова, Е., Психическая саморегуляция — основная задача психологической подготовки спортсмена, *Trabajos científicos, tomo III, III congreso mundial de la sociedad internacional de psicología del deporte*, Madrid, 25-29. VI. 1973. 9. Гиссен, Л. Д., Психология и психогигиена в спорте, ФиС, М., 1973. 10. Диброва, Ц., Волевата подготовка на гимнастика. Миф. С., 1972. 11. Еремин, Ю. С., Управление спортивной техники в скоростно-силовых видах легкой атлетики по показателям структуры двигательных ощущений спортсменов, сб. „Психологическая подготовленность спортсменов высокого класса“, Тезисы докладов к IX Всесоюзной конференции психологов спорта, 31-мая — 2-июня, 1978. 12. Жаров, К. П., Волевая подготовка спортсменов, ФиС, М., 1962 и 1976. 13. Кузьмин, В. В., Спорт и гипноз. Методическая разработка в помощь лектору, г. Иваново, 1970. 14. Лалаян, А. А.; К. Н. Варданян, Волевые качества баскетболиста (Научно-методические рекомендации студентам и преподавателям Института физической культуры). Ереван, 1972. 15. Озолин, Н. Г., Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, М., 1958. 16. Ромен, А. С., Э. С. Исаакова, Психическая саморегуляция в фехтовании, Алма-Ата, 1977. 17. Стоянов, С., Методика на волевата подготовка на футболиста. Миф. С., 1978. 18. Филатов, А. Т., Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. Изд. „Здоровья“ — Киев, 1975. 19. Frester, R, *Erste Erfahrungen mit der Aktivetherapie im Sport, „Theorie und Praxis der Körperfikultur“*, 1968, № 1, pp. 75. 20. Черникова, О. А., Эмоции в спорте, ФиС, М., 1962. 21. Черникова, О. А., Влияние эмоций на действие спортсменов и их саморегуляции, сп. „Теория и практика физической культуры“, 1964, бр. 2, с. 17—20. 22. Черникова, О. А., О. В. Дашкевич, Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. ФиС, М., 1971. 23. Чеснокова, И. И., Проблема самосознания в психологии, изд. „Нauка“, М., 1977.

ON THE PROBLEM OF PSYCHIC SELF-REGULATION OF HIGH-CLASS SPORTSMEN

E. Genova

The author points to the importance of the regulating role of consciousness and self-consciousness in performing competitive activity by sportsmen. The process of self-regulation is studied as an aspect of self-consciousness, which is realized on the basis of its other aspect — self-cognition and emotional-value attitude towards oneself and one's own sports activity. It is also underlined that because of the narrow link between consciousness and self-consciousness it is grounded on the knowledge and relations of the competition conditions, of the activity and personality characteristics of the opponent.

Psychic self-regulation of sportsman is studied as a volition process through which purposeful self-management and self-control is realized of psychic processes, qualities and states, of behavior, actions and motions during training and competition.

The author gives reasons for the concept that in order to realize psychic self-regulation it is necessary to apply a system of methods, ways and means divided in four major groups: for the self-development and self-perfection of psychic processes, qualities, states and abilities; to increase the activity of psychic and physiologic functions, processes and states; to decrease their activity; for the self-regulation of sportsman's motions actions and behavior during training and competition.

Data are given for the study of the influence of purposeful mobilizing words in the form of a seance on some psychic phenomena before training.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОБЛЕМИ НА ДЕЙНОСТТА НА ЛЕТЕЦА И КОСМОНАВТА

К. ЗЛАТАРЕВ

Наред с дисциплините, които можем да наречем спортни в тесния смисъл на думата (спортни игри, гимнастика, бокс, борба и др.), съществуват рецица човешки дейности, които са едновременно професии и спортни дисциплини. Квалификацията им като спортни дисциплини се обуславя от обстоятелството, че те могат да се използват и като поле за спорти съревнование, както и като средство за целенасочено възпитание на определени физически, психо-физиологически и личностни качества, което е една от основните цели на спорта. Към тези дейности принадлежат например тази на автомобилиста, летец, космонавта и др. При тези дейности също може да се води спорти съревнование, да се поставят рекорди, да се присвояват спортни звания. В нашата страна по-специално има редица майстори и заслужили майстори на спорта по автомобилизъм, по различните авиационни дисциплини (парашутизъм, моторно и безмоторно летене). Най-високото спорти звание „заслужил майстор на спорта“ бе присвоено и на първия български космонавт Георги Иванов.

По горепосочените причини летателната дейност, както и дейността на космонавтите интересува както трудовата, така и спортната психология. Специфичните задачи, цели и условия на тази дейност, които дават своя отпечатък и върху психологичните ѝ особености, доведоха до обособяването на съвременните клонове на психологията: авиационната и космическата психология. По силата на гореказаното тези клонове са свързани едновременно с трудовата и със спортната психология, представляват интерес и за двете психологически дисциплини.

След победата на народната революция нашата страна се разви с бързи темпове като авиационна държава. Наред с военната и гражданская авиация, силно развитие получиха и авиационните спортове. Благодарение на тясното сътрудничество с братския Съветски съюз, нашата страна се разви с бързи темпове и като космическа държава: през 1972 г. тя стана 18-та страна в света, изпратила в Космоса своя научна апаратура, а през 1979 г. — 6-та страна, изпратила свой космонавт. Оттук и интересът в нашата страна към проблемите на авиационната и космическата психология, както и необходимостта и стимулът за развитието на тези научни дисциплини у нас.

Първи проблем, който е стоял и стои на дневен ред пред тях, е този за професиограмата и по-специално за професиограмата на летателната дейност (моторно и безмоторно летене, парашутизъм), както и на дейността на космонавта. При изследванията по този основен проблем се изучават от психологична и ергономична гледна точка както структурата на самата дейност, така и специфичните условия и фактори, при който тя се извършва. Дейността на летец и космонавта е сложна разновидност на операторския вид дейност, при която се решават сложни и специфични практически и научни задачи в специфич-

ни, често пъти необичайни условия. Друга характерна особеност на тези дейности е екстремалният характер на значителна част от техните условия и фактори. Структурата на дейността както на летеца, така и на космонавта се характеризира основно с управлението, експлоатацията и изпълнението на сложни и отговорни задачи със съвършена и сложна летателна техника (самолети, пилотирани космически летателни апарати), при което трябва да се преработва извънредно голямо количество и най-разнообразна и сложна информация, да се вземат решения, да се отреагира бързо и правилно. В тази дейност са свързани органично човекът, от една страна, и техниката, автоматиката, от друга. Характерна особеност на този процес е и бързият, наложен темп на дейността, както и наличието на елементи на опасности, рискове. Оттук и изключително голямата отговорност на летеца и космонавта за изпълнението на сложните и трудни задачи, за сигурността на скъпата техника и на хората. Характерна особеност на условията, при които се извършва дейността на летеца и космонавта, е движението, полетът с огромни скорости (при самолетите 2–3 пъти превишаващи тази на звука, а при орбиталните космически полети — около 28 000 км/ч.), на различни височини над земната повърхност (при самолетите — до 35–36 км, при космическите кораби около 300–350 км и по-вече). Следователно за тези дейности е характерно движението едновременно в трите измерения на пространството и по-специално възверткалното измерение, което движение не е характерно за земните професии. Полетът на големи скорости и големи отдалечения от земята поражда редица динамични и статични условия и фактори, които въздействуват върху човешката физика и психика (лимит и дефицит на време за възприемане, преработване на информацията и реагиране; необичайни условия за ориентировка в пространството; претоварвания, шум, вибрации, безтегловност; разреждане на околната атмосфера, включително до практически пълен вакуум; пребиваване в ограничено затворено пространство, което при космическите полети трае често пъти месеци; промени в биоритмите и биоциклите, а при космическите полети — необичайно бързата смяна на деня и нощта; космически лъчения и др.).

Професиографията на летеца и космонавта изучава най- подробно както психологическата структура, характеристика на тези видове труд, така също и психологическото въздействие и значение на специфичните и необичайни условия, при които се извършва той. В резултат на тези проучвания в основни линии е определена вече професиограмата на дейността на летеца и на космонавта. Особено внимание се отделя на психологическата структура (характеристика) на трудните и сложни видове или елементи от дейността на летеца и космонавта и по-специално на дейността им в критични, аварийни ситуации. За летателната дейност трудни елементи са кацането, особено при сложни метеорологични условия, фигурните полети, полетите на малки и предельно малки височини, продължителните полети, особено тези с пресичане на няколко часови зони, изпълнението на специални бойни и други задачи. За дейността на космонавта трудни елементи са старта, скачването с друг летателен апарат, излизането в открития Космос, приземяването, особено фазата на преминаване от състояние на безтегловност към повишена гравитация, острата адаптация към безтегловността и след това реадаптацията към земната гравитация и др.

Дейността на съвременния летец и космонавта предявява високи и специфични изисквания към цялата му личност: към физическата издръжливост и устойчивост към специфичните фактори на полетите; към професионалната подготовка, знания, опит и способности; към психофизиологичните качества, на първо място към емоционалната сфера във връзка с въздействието на продължителния и силен емоционален стрес по време на полетите, към интелектуалната и психомоторна сфера; към чертите на личността — насочеността, мотивацията, воловата и моралната сфера.

В нашата страна се правят от редица години системни и задълбочени изследвания върху професиограмата на летателната дейност, при които е изучена общата психологична структура на тази дейност, както и структурата на най-трудните нейни елементи. Тези проучвания се основават върху изработеното от нас извънчане за психологическата структура на дейността (виж сп. „Философска мисъл“, 1977, кн. 1). Изучени са и специфичните изисквания, които летателната дейност предявява към психиката и личността на летеца. Установено е, че тя изисква хармонично развити високи качества на всички основни психични сфери на летеца; интелектуална, сензомоторна, емоционална, на основните черти на личността му. През последния период у нас има редица проучвания и върху професиограмата на дейността на космонавта. Тези проучвания се правят на първо място пряко с космонавтите, като се определя въздействието на специфичните фактори на полета върху психическото им състояние, функции и качества, основните субективни трудности в дейността им, както и изискванията на тази дейност към индивидуално-психологическите особености на космонавта. Тези изследвания се извършват основно с метода на наблюденията, беседите и анкетите. Установи се например, че една от най-съществените субективни трудности за космонавтите е отговорността за изпълнението на сложните и трудни задачи, за престижа на страната, за успешната реализация и завършък на огромния труд на многобройни колективи, отговорността за скъпата техника и за живота на екипажа. Ние правим и проучвания по същите въпроси и по-специално върху дейността и поведението на човека при екстремални условия, моделиращи в определени линии условията за дейност на космонавтите. За целта използваме особено рационално уникалните греко-академски експедиции на известните български мореплаватели и изследователи семейство Папазови, експедиции, които са същевременно и големи спортни прояви и постижения. При тези експедиции са налице редица условия, аналогични на тези при продължителните космически полети: продължителна изолация на огромно пространство, монотонност, намалена подвижност, елементи на риск и опасности, вестибуларни дразнения и др. Изучени са редица механизми на психологическата съвместимост в малките групи при тези условия (например механизъмът на активната социално-психологическа релаксация — абстрагиране и др.). Установени са редица фактори, спомагащи за успешната дейност и поведение в екстремални, стресови ситуации. Изобщо изводите от тези проучвания се използват успешно при решаването на редица интересни проблеми на космическата психология.

Вторият основен раздел на авиационната и космическата психология е този за психодиагностиката на личността на лете-

ца и космонавта. Този раздел е свързан органически с предния, т. е. с този за професиограмата на дейността, както и със следващия, третия основен раздел, този за морално-психическата подготовка, за психологическата поддръжка, обучението и възпитанието на летците и космонавтите. Споменатите подготовка, поддържане и възпитание могат да се извършват целенаочено и индивидуално чрез основата на въсестранната и задълбочена психодиагностика на конкретна личност. При психодиагностика на летците и космонавтите се използват основните теоретични постановки за психологическата структура на личността, както и основният комплекс от методи за психологическо изучаване на личността (наблюдения, беседи, изучаване на документи, експериментални психо-физиологически и личностни методи и др.). Същевременно обаче се създават и специфични методи за изследване на летците и космонавтите, както и на кандидатите за тази дейност. Основно положение при тези методики е лабораторното моделиране на факторите и условията на дейността. Особено място тук заемат изследванията с помощта на специалните авиационни и космически тренажори, при които имитацията на спецификата и условията на съответната дейност са най-пълни. В резултат на многогодишните и системни изследвания е изработен комплекс от методики, критерии и норматви за психодиагностика на летците, космонавтите и на кандидатите за тези дейности. Особено задълбочена работа в това отношение е направена в Съветския съюз и другите социалистически страни. Изследванията в тези страни са базирани върху солидните методологически основи на марксистко-ленинската философия, на диалектико-материалистическата психология. Характерен за тези изследвания е личностният подход, който е противоположен на психотехническия. Върху основата на психодиагностичните изследвания се извършва психологическият подбор и експертиза на летците и космонавтите, една изключително важна от теоретическо и практическо гледище задача. Нашата страна има дългогодишна традиция и значителни успехи в областта на психодиагностиката, на психологическия подбор и експертиза на летците, а през последния период натрупа определен опит и по подбора на космонавтите. Първото научно съобщение след Втората световна война в социалистическата общност по проблема за психологическия подбор на летците принадлежи на автора на настоящата статия (изнесено през 1956 г. на Първата конференция по авиационна медицина на социалистическите страни във Варшава и публикувано в сборника на конференцията).

В нашата страна последователно се прилага личностният подход при психодиагностиката, подбора и експертизата на летците и космонавтите. Изработени са редица оригинални експериментални методи за психодиагностика на летците и космонавтите, като например равновесната прока с единовременна реакция на натиск — за изследване на емоционално-психическата устойчивост, апаратът с наименование „Средец“ (първи български космически медицински прибор, одобрен, изработен и изпратен на борда на космическата станция „Салют 6“) — за динамично изследване на вниманието, мислителните процеси, оперативната памет, психическата устойчивост в условията на емоционално-психическо напрежение (наложен, бърз темп) и др. Особени резултати са постигнати в нашата страна при изследването на емоционалната устойчивост и оперативната надеждност на лица с операторски ха-

рактер на труда и по-специално на летци и космонавти. Прилаганият от нас комплекс от методи, включително наши оригинални, даде висока показателност при дългогодишното му практическо приложение. Забележителен успех бе и пълното потвърждаване на медико-психологическата прогноза при подбора на първия български космонавт Георги Иванов и на неговия дубльор Александър Александров. Изобщо може да се подчертвае, че по въпросите за психологически подбор на летците и космонавтите в редица отношения нашата страна играе пионерска и творческа роля.

Значителни успехи постигна авиационната и космическата психология и по третия основен раздел: морално-психологическата подготовка, поддържане и възпитание на летците и космонавтите. Установено е, че такова основно качество и състояние, като висока морално-психическа устойчивост на летците и космонавтите, се постига с помощта на широк комплекс от методи и средства на специалното обучение, възпитанието, на физическата култура и спорта. Особен интерес представляват съветските постижения и практика по психологическата поддръжка на космонавтите по време на продължителни космически полети. С оглед предотвратяването на чувството за откъснатост от Земята, от близките и другарите и за поддържане на оптимален психически тонус и психическо разтоварване на космонавтите се организират редовно разговори и телевизионни срещи със семействата и приятелите им, музикални и телевизионни предавания и др. В нашата страна се върши също така значителна изследователска и практическа работа по морално-психологическата подготовка на летците, която дава определени положителни резултати.

Основните проблеми на авиационната и космическата психология (професиография, психодиагностика, морално-психологическа подготовка и др.) имат редица общи моменти с аналогичните проблеми на физкултурата и спорта, разбирали в по-тесен смисъл на думата. Оттук и пренасянето на резултатите, методиките, опитът от едните научни дисциплини към другите, което се осъществява твърде успешно. Работата у нас по проблемите на авиационната и космическата психология е черпела в много случаи опит и методики от спортната психология, както и обратно. По такъв начин се реализира на практика и партийната линия за мултиплекция на постиженията, в конкретния случай в областта на такива съвременни научни дисциплини, каквито са авиационната, космическата и спортната психология.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE PILOT AND SPACEMAN'S ACTIVITIES

K. Zlatarev

The activities of the pilot and spaceman are both professional and sports activities. For that reason, aviation and space psychology is connected with labour as well as with sports psychology.

After the victory of the people's revolution Bulgarian aviation, aviation sports included, developed rapidly. In 1979 Bulgaria be-

came the sixth country in the world which sent a spaceman in space. All this gave grounds for the rapid development of aviation and space psychology in this country. The studies in this field are carried out in three basic directions: professiographic studies, psychodiagnostics and moral-psychologic training of pilots and spacemen. In professiographic investigations particular attention is paid to the difficult and complicated types and elements of activity, behavior and actions in critical situations as well. The major difficulties have been defined as well as the requirements which pilot and spaceman's activities have towards their physique, psyche and personality. It has been proved that these activities have complex and thorough requirements towards man, the requirements towards his reliability, emotional stability and psychomotoral training being particularly high.

As a result of long research work, a system has been constructed for the complex diagnostics of pilot and spaceman's personality. A number of genuine experimental methods have been created such as a balance test with a simultaneous reaction of pressure—to study the emotional-psychic stability and «Sredez» apparatus (the first Bulgarian space medical device) for the study of mental and other psychic processes in the conditions of emotional stress. Professiographics and psychodiagnostics of pilots and spacemen are the basis for their moral-psychic training as well as for the procedure connected with their psychic maintenance during flights.

ПОДБОРЪТ В СПОРТА И ВСЕСТРАННОТО РАЗВИТИЕ НА ЛИЧНОСТТА

Н. СТ. ПОПОВ

Едни от процесите, чиято роля се разкрива във все по-осезателни форми по отношение формирането и развитието на личността в спорта, или още по-конкретно, по отношение всестранното и хармонично развитие на личността на високоразредния спорист са процесите на подбора и свързаните с тях процеси на ориентацията.

Заедно с това, в обществото на развиващия се и зрелия социализъм непрекъснато се натрупват реалните предпоставки, които осигуряват все по-голяма интензивност на процесите, включени в съдържанието на всестранното и хармонично развитие на личността.

И докато в различните сфери на обществена дейност процесите на всестранното и хармонично развитие на личността и процесите на подбора и ориентацията влизат във взаимозависимост и в относителна опосредственост един от друг — актуален за науката става теоретическият и фундаментален проблем за подбор и личност. В условията на зрелия социализъм този проблем означава и необходимост от решаване на практическата задача да се използва най-ефективно механизъмът на подбора за интензифициране на процесите на всестранно развитие на личността.

За решаването на тази задача в областта на спорта е необходим на първо място теоретическият анализ на обществознанието на спорта и върху негова основа — теоретическият анализ на психологията на спорта.

Тук на първо място възниква въпросът за характера и съдържанието на подбора.

Разбирането и прилагането на подбора като единократен акт на отделяне по групи признания с оглед осигуряването на високо спортно постижение не само не решава, но и по принцип заобикаля задачата за развитието и изграждането на личността. Признанието, по които става отделянето на кандидатите за рекордния спорт, са обикновено един или няколко, предимно морфологични и биофункционални, върху която основа се осигурява развитието на спортиста. Върху ограничен брой (и личностно несъществени) признания спортивните успехи не могат да бъдат устойчиви и с тенденция да се повишават. В още по-голяма степен ограничено структурираната спортна пригодност предпоставя ограниченност в ценностната активност, духовна и ценностна бедност на спортуващия, ограничено и единственчест в развитието на личността. Прилагането на единократния подбор е по същество или изолиране на психическите структурни компоненти от пригодността, или (когато се включват някои психически признания в акта на подбора) изолиране на пригодността от структурата на личността. И двата случая се приближават до феномена: съществува „субект на действието, но той не е личност“ (П. Я. Гальперин, 2, стр. 142), или по-точно за нашия пример — субектът на високоразредната спортна дейност е само в слаба степен, частично и епизодично, личност в спорта.

Тъкмо поради това еднократният подбор в спорта не е и не може да бъде механизъм, който осигурява или подпомага всестранното развитие на личността на спортиста.

Разбирането и прилагането на подбора като сбор от няколко несвързани по между си етапа или действия по същество не изменя основния въпрос за отношението към личността, не си поставя и не решава задачата за превръщането или за съзнателно организираното и целенасочено използване на спортната среда в качеството ѝ на фактор за всестранно и хармонично развитие на личността.

Етапният подбор предпоставя реализирането на следните неблагоприятни за спортната практика и за възпитанието на спортистите тенденции.

Преминалите обикновено през два или три етапа на отсейване се приемат от спортната общественост за най-надарените и талантливите. От тях се очаква да дадат автоматично спортни постижения и успехи при положение, че се осигури висока научна организация на спортната дейност. На преден план се извежда рационализираната и абсурдно-прагматична организация на подготовката, която пренебрегва вътрешното, емоционалното и ценностното, интелектуално-съзнателното, съзнателно-целеполагащото у спортуващия. Идеалът на подобна подготовка е своеобразната роботизация на високоразредния спортсмен. Психологическа основа за възникването на този идеал е едностраничното разбиране за участието на личността в големия спорт: подбор на спортисти по няколко различни признака, които имат протностична стойност и гарантират високи спортни постижения — рационална организация за привеждане на първично даденото „в действие“ (в спортен резултат). Но от осъществения цикъл отсъствуват съществено значими звена: потребността от спорт; мотивите за високоразредна дейност; индивидуалното познавателно и ценностно съзнание; социалният акцептор за високоразредна спортна активност; жизнените стремежи, планове и идеали. С една дума, отсъствува пълноценната и цялостна личност, а личността се превръща в безличностна, по своеобразен начин роботизирана. В същност тук логиката може да бъде само една: „рационализирана“ спортна подготовка на състезателите — психологически вакуум — деформации и деградация на личността. Пренебрегнатата или крайно ограничната от етапния подбор личностна сфера на спортиста на практика и по същество е отчуждаване на спортната дейност от индивидуалното съзнание. А това е отваряне на пътя за заробващо проникване на спорта в личността, път за отнемане свободата ѝ, а също и самоцелността на спортното битие. В този случай индивидуалното съзнание на спортиста не е усвоеното обществено съзнание за необходимостта от високоразредна спортна дейност, а е само негов механичен елемент. Спортистът загубва автономността си и собствената отговорност, той действува в качеството си на спортист-абстракция само от името на обществено необходимите установки, с изключени съществени компоненти от системата на личността.

За да не бъде спортната дейност „практическа и външна“, необходимо е „съзнанието-образ да стане също така съзнание-дейност“ (А. Н. Леонтьев, 4, стр. 132).

В условията на частичната и ограничена еднопосочност от личността към рекордния спорт, когато рекордният спорт е станал чужда по отношение на личността сила, възможностите за всестранно развитие на високоразредния спортсист са сведени до минимум. А това е така, защото личността се формира в дейността, която ѝ съответствува. „Личността на човека в никакъв смисъл не е предшествуваща по отношение на неговата дейност“ (А. Н. Леонтьев, 4, стр. 173).

Специфичен израз на етапния подбор е и прилагането на формулатата „търсете таланта“. „Търсете таланта“ означава откриването на индивида, който изначало е близък до емпирично-статистическия модел на високоразреден спортсист. „Откритият“ талант в спорта безспорно притежава развити във висока степен някои спортни способности. Но спортната дейност не е само „консуматор“ на специфични способности, а е и тяхен създател. Ако формулата не се разшири и приеме формата: „Търсете и създавайте таланта“, наличието на високоразвити спортни способности няма да бъде свързано с динамиката на спортната пригодност, а оттам — няма да интензифицира процеса на всестранното развитие на личността. Примерите на „експлоатация“ на някои качества на спортиста в името на високите рекорди са показател за липсата на пълноценно двустранност между личността и дейността.

Следователно етапният подбор, независимо че може да осигурява възможности за развитието на някои страни на личността, то същество е противопоказан за нейното всестранно развитие, доколкото допуска върху своя основа появата на личностни деформации и признания на отчуждение на личността. Спортът довежда до отчуждение на личността от нейното постижение не само когато последното се използва като стока (вж. Н. И. Пономарев, 8), но и когато постиженето не преминава от съзнателното-образ в съзнанието-дейност, не се вгражда в личността на постигнатия го състезател.

Етапният подбор в спорта е иманентно присъщ за обществените условия на капитализма и органически чужд на потребностите на развитото социалистическо общество.

Един от съществените механизми за интензифиране и ускоряване всестранното развитие на личността представлява социалистическият спортен подбор, разбира и прилаган не като единократен акт или етапна дейност, а като процес на постигане съответствие между личността на спортиста и спортната дейност в името на творческото разкръщане силите на личността, в името на високите спортни успехи (Н. Попов, 9, стр. 51).

Социалистическият подбор утвърждава разширяването и постигането на завършено богатство от положителни връзки между личността и спорта. В обективната диалектика на това богатство са критерии както на биологичното, така и на психичното и социалното, както на познавателното, така и на ценностното. Богатството от връзки между личността и спорта е основата, върху която се структурира спортната пригодност като относително обособено, цялостно и висше качество на личността. Спортната пригодност не е просто съвкупност от свойства, сбор от отделни признания. Всяко отделно свойство има смисъл и се

проявява като фактор, доколкото е включено в цялостността на пригодността. Така както и самата пригодност има смисъл и се проявява като фактор, доколкото е включен в цялостността на личността. Това превръща в естествено и логично доминирането на висшите критерии на пригодността, тяхната структуро-определяща функция. При това доминирането на висшите критерии не означава отстраняване или намаляване силата на нисшите критерии. Доминирането на висшите критерии е основа за истинска и пълноценна пръбява на силата на нисшите критерии. Подборът, разглеждан като процес, утвърждава спортната дейност не върху основата на отричанието на биологическата детерминираност или на признаването на нейната изключителност и абсолютност, а върху основата на обективните механизми на социализиране на биологичното (определящи) и на „биологизиране“ на социалното (подчинени). Спортната дейност, която съответствува на личността в същата степен в каквато и личността съответствува на нея, е реализация на „иманентното единство“ на биологичното и социалното, на специфичното „съдържание и ниво на взаимното проникване на социалното в биологичното и на биологичното в социалното“ (С. С. Батеня, 1, стр. 114).

Тъкмо поради това подборът в спорта фундаментализира процесите на всестранно развитие на личността. „Продуктът на спортната дейност, когато е резултат на правилно осъществяван подбор — това е повишенната и постоянно повишаваща се посредством физическите упражнения жизнедейност на личността. Обогатената и обогатяваща се личностна жизнедейност е основа за „всестранното развитие на личността — ... вътрешен синтез от различни области, сфери на дейност на човека“ (З. М. Оруджев, И. Я. Мармусевич, В. В. Сушинский, 11, стр. 25). От самия характер на спорта произтича необходимостта от подбор, който утвърждава не едно или няколко свойства на индивида, не отъждествяването на човека на едно или няколко развити негови свойства (единственост на развитието на личността), а санкционира цялостната личност, отъждествяването ѝ на нейните същностни сили, нейната всестранност и нейното развитие като всестранност и хармоничност. И именно този вид подбор от своя страна осигурява осъществяването на тази форма на спортна дейност, при която повишаването на жизнедейността е резултат (следствие) от повишаването по отделно на нейните биологически, собствено-психически и личностно-съзнателни компоненти; резултат от опосредоващата роля на диалектическото снемане на по-нисшите изменения от по-висшите, на преобразуване не само на „снетото“ (по-нисцето), но и на „снемаштото“ (по-висцето) (вж. Н. Попов, 10, стр. 641). Така, по този начин подборът сам става елемент от биологическата култура на обществото и от механизъм за всестранно развитие на личността се превръща и в механизъм (непосредствен), който допринася за всестранно усъвършенствуване на социалистическото общество.

Фундаментализиращата роля на социалистическия спортен подбор по отношение всестранното развитие на личността е главна и същностна, но не и единствена. Могат да се посочат още няколко функции на подбора в качеството му на механизъм, който интензифицира процесите на всестранно развитие.

Социалистическият спортен подбор утвърждава потребността от спорт като базисен критерий за спортна пригодност, а следователно и нейното съдържание преди всичко на духовна потребност. Последното директно се свързва с многомерността на спорт и я успех; практически се налагат няколко мерки за успеха: двигателна мярка за успех, интелектуална мярка за успех, нравствена мярка за успех. Многостранността в същността на самия спорт да бъде двигателност, интелектуалност, нравственост и пр. означава преодоляване на външната необходимост и принуда при високоразредния спорт, означава разгръщане на творчеството, свободата, индивидуалността на спортиста.

Подборът като процес, заедно с обективната спортна ориентация, не само формират способностите и талантливостта в спорта, но са предназначени и да предизвикват всички онези условия, които са необходими за реализирането на талантливостта. Нереализираната или нереализиращата се талантливост в спорта не означава просто „не“ на функцията на спорта да бъде фактор за всестранно развитие на личността, а това е фактически „пропуск“ за деформации и деградация на личността. Задачата е не само „да се създават условия за развитието на способностите“, но и да се „умножава от страна на обществото търсенето на способности и таланти“ (П. Н. Федосеев, 12, стр. 393). Подборът в спорта е регулатор на създаването и на реализирането на талантливи спортници. Без тази своя функция той не може да се отразява благотворно върху всестранното развитие на личността на спортника.

Социалистическият спортен подбор е регулатор и на връзката между процесите на тясната спортна специализация и процесите на всестранно развитие на спортника. Съществуват обективни възможности връзката да бъде под формата или на взаимно отричане и абсолютно противопоставяне, или на допълване и взаимно предпоставяне. Подборът като процес на привеждане във взаимно съответствие личността и дейността преодолява едностранчивостта на тясната специализация и утвърждава универсалността и многостранността на всестранното развитие. Хиперболизирането на специализацията за сметка на всестранното развитие на личността е характерно за буржоазния спортен подбор. Чрез социалистическия спортен подбор се постига връзка между специализация и всестранност, при която не само без всестранно развитие не е възможна специализация (вж. В. А. Морозов, С. С. Гурвич, 6, стр. 44) или без специализация не е възможно постигането на всестранност (вж. О. А. Мильтштейн, 5, стр. 38), но и всестранността и специализацията приемат високи форми на развитие благодарение на взаимната си обусловеност, при водещата роля на всестранността.

Подборът в спорта съвместява личността и спортната дейност върху основата на закономерностите за линейно развитие на спортната пригодност или върху основата на закономерността за водещата роля на трудовата дейност. Логиката на формиране, развитие (разцвет) и „отмиране“ на спортната пригодност следва логиката на възрастовото развитие на личността. Всестранното развитие на личността на спортника е възможно при адекватност на пригодност и възраст и при положение, че елементите на спорт-

ната пригодност се включват в новата пригодност (и въобще структурират социална пригодност) след излизането на състезателя от високоразредният спорт. Линията на паралелност между възрастовото и спортното развитие не е благоприятно нито за постиженията (с малки изключения), нито за всестранното и хармонично развитие на личността. Особена голяма е ролята на подбора в случаите, когато личността не е завършила още своето формиране, а е постигнат значим рекорд със съответното обществено признание.

Социалистическият спортен подбор е механизъм и за превръщането на масовия спорт в средство за всестранно и хармонично развитие на личността. Привеждането на личността в съответствие с най-подходящия спорт или група спортивни представлява по-нататъшно интензивно утвърждаване ценостната система на масовия спорт и преди всичко ценностите: здраве, жизнерадост, красиво тяло, младост, работоспособност, духовно богатство, контакт с природата, състезателна изява, психическа стабилност и развлечение. Това са не просто прояви на личността, а факти на нейната всестранност и хармоничност. Висша духовна предпоставка за всестранното развитие по време на свободното време и посредством масовия спорт е формиранието на съвест за преодоляване тенденциите на собствената съединостранчивост, потребността да се постъпва в съответствие със съвестта за битието на собствената жизнедейност. В този смисъл — безсъвестно е да не се спортува.

Подборът в социалистическия спорт като механизъм за всестранно и хармонично развитие на личността се опосредства още и от характера на психологическата подготовка. Психологическата подготовка в спорта по своя характер може да бъде или предназначена единствено за тясната специализация на високоразредния спортист, или включена в процеса на всестранното и хармонично развитие на личността на спортиста. В последния случай психологическата подготовка в спорта е свързана освен със спортивния успех (постижение, рекорда), още и с подготовката за социалния живот, за труда и трудовата дейност, за професионалното израстване.

Истинският социалистически спортен подбор привежда въздействието на спорта върху личността в съответствие с изискванията за развитието на компонентите на всестранността и хармоничността: многомерността, богатството, наситеността и значимостта на отношенията; активността на жизнената позиция, ефективността на творческото самореализиране; съгласуваността, взаимодопълването, превъзмогването на разположеността в развитието (С. Иконникова, 3); пълноцеността и хармоничността в развитието на личността; активното участие в обществения и културния живот; физическото и духовно-интелектуално, емоционално, волево развитие; формирането на способностите и интересите; изграждането на цялостността на личността (Г. Пирьов, 7).

Подборът в спорта е социална технология, подпомагаща всестранното и хармонично развитие на личността.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батенин, С. С., Человек в его истории, ИЛУ, Л., 1976.
2. Гальперин, П. Я., Введение в психологию, ИМУ, М., 1976.
3. Иконникова, С., Понятието хармонично и всестранно развита личност като социално-философски проблем. Сп. „Проблеми на културата“, чи. 4—5, 1978.
4. Леонтьев, А. Н., Деятельность, сознание, личность.

юность, ИПЛ, М., 1977. 5. Мильштейн, О. А., Социологическая типология личности спортсмена. Сб. Общество и личность, изд. ГЦОЛИФК, М., 1976. 6. Морозов, В. А., Спорт и социальное развитие. Сб. Общество и спорт, изд. ГЦОЛИФК, М., 1976. 7. Пирров, Г., За всестранното и хармонично развитие на личността. Сп. „Проблеми на културата”, кн. 4—5, 1978. 8. Пономарев, Н. И., Социални функции на физическата култура. МФ, С., 1977. 9. Попов, Н. Ст., Подбор и възпитание на спортстите. Изд. ЕЦНПКФКС, С., 1976. 10. Попов, Н. Ст., Трудът на Фр. Енгелс „Дialectика на природата” и неговото значение за развитието на физкултурната наука. „Въпроси на физическата култура”, кн. 11—12, 1975. 11. Федосеев, П. Н., Диалектика современной эпохи. „Наука”, М., 1978. 12. Орудьев, З. М., И. Я. Мармусевич, В. В. Сушинский. Диалектический принцип всесторонности рассмотрения предмета и всестороннее развитие личности. „Вестник Московского университета”, сер. Философия, кн. 2, 1979.

SELECTION IN SPORT AND THE THUROUGH DEVELOPMENT OF PERSONALITY

N. Popov

An actual task of sports psychology is to explain selection as a mechanism for the intensification of the processes of thorough development of personality. The concept and application of selection as a single act or as a stage activity ignores the development of a complete and thorough personality.

Selection in sport, studied and applied as a process of achieving correspondence between sportsman's personality and sports activity in order to attain creatively developed personality and high sports results, is the mechanism for intensification of the thorough development of personality. In this case, sports success criteria are included in the completeness and ability, and sports ability is included in the completeness of personality. Sports ability is characterized with the processes of mutual interdependence of the biologic on the social and of the social on the biologic, the social being the dominating factor. Thus the product of sports activity is created — the increased and increasing life activity of personality. Selection builds the basis for the processes of thorough development of personality. In this context, this is its major function. It is accompanied, for instance, by the following additional functions: a) proves the necessity for sport as a basic criterion for sports ability; b) regulates narrow sports specialization and thorough development of personality; c) brings the logic of sports ability development in accordance with the logic of individual age development; d) prerequisites the relation between sportsman's psychologic training and social training for life and labour activity.

Selection in sport is a social technology for the through and harmonic development of personality.

СПОРТНА ДЕЙНОСТ И СПОРТЕН ИНТЕЛЕКТ

В. ЯНЕВ

Интелектът, като една от основните форми на психическо отражение, е неразрывно свързан с дейностно-преобразуващия характер на човешката психика. Ето защо изследването на характеристиката, типологията и развитието на човешкия интелект се реализират в глобалната дейностна насоченост на отделния индивид. Спортът — тази динамична област на човешка дейност — е заинтересуван да използва най-пълно и ефективно интелектуалния потенциал на участвуващите в него, особено на състезателите. Този въпрос е особено актуален за успешното настоящо и бъдещото развитие на големия спорт, на спортния елит, тъй като спортист с малки или посредствени интелектуални възможности трудно може да постигне значителен или продължителен успех. Все по-ясно става, че въпросите, свързани с подбора и спортната ориентация, не ще могат да бъдат успешно решени без уточняване мястото и ролята на интелекта в различното профилиране на комплексното понятие „спорна надареност“ и неговата диалектическа връзка с особеностите на практикувания вид спорт.

Всеки треньор, независимо дали се занимава с наставящи или с висококвалифицирани спортници, изпитва остра необходимост да познава интелектуалните възможности на своите възпитаници и задълбочено да разбира техните индивидуални особености при реализиране на спортно-състезателните действия. Естествено в процеса на обучение, при тренировки и състезания той успява да си създаде реална представа и вярна оценка на тези възможности за отделния спортист, но пълното овладяване на тяхната динамика изисква продължително спортивно-педагогическо общуване — много по-продължително, отколкото изисква долавянето на характерологичните им особености. Нещо повече, не всеки треньор е в състояние да постигне тази задача, защото тя изисква активен аналитичен подход, последователно, непрекъснато търсение на нюансыте в тяхната вътрешна обусловеност и логика.

А. Тараков (1970) в оценката си на своя най-добър играч (Фирсов) вижда тайната на неговия успех в синхронна между изключителна скорост на мислене и действие по време на игра. „Секретът“ за победите на Тони Зайлер (1957) се състои в умението му мислено да преминава участъците на трасето, преди действително да ги е преминал съските. В един отбор комбинативният играч ще изпълнява повече организаторска функция, а друг, склонен към бързото решаване на спорни ситуации, ще играе важна роля при завършване на игроподобните акции на отбора (стрелба, забиване, шут — при спортните игри); трети — склонен към вероятностно прогнозиране — ще реализира технико-тактическите си умения по време на състезание — в контраатака; друг, у когото оперативното мислене е изявено и бързо преминава в нов начин на действие, ще действува по принципа на непрекъснато създаване на много варианти за атака (при единоборства).

По време на спортната подготовка спортистът се обучава как да действува в отделните ситуации на спортната борба, как да се спра-

вя с променливите условия на състезанието и т. н. Но състезанията между равностойни противници от висока класа се характеризират не толкова с прилагане на заучените шаблони, колкото с умелото преодоляване на новите, неочаквани проблемни ситуации, които спортните съперници взаимно си създават по време на състезание.

А. В. Петровски (1976) нарича проблемна – реално съществуваща или експериментално създана ситуация, в която пред човека възникват задачи, изискващи интелектуална дейност. В такъв случай в спорта, където възникват непрекъснато проблемни ситуации, основно място заема интелектът на спортистите за успешната им спортна дейност. Сред многото определения на интелекта най-разпространени са тези, които го свеждат до: способност към обучение; способност за абстрактно мислене; способност за адаптация – за приспособяване към нова ситуация. Концепциите от първия вид не съвпадат с резултатите от редица изследвания, които показват, че връзката между интелект и обучение не е еднозначна; при втория вид схващания е налице известно стесняване на понятието интелект, а оттам и на сферата на неговата проява в човешката дейност. Третият вид определение показващо има най-много привърженици, включително и редица варианти на използване информационния подход.

О. Тихомиров (по Г. Пирьов, 1979) разглежда интелекта като особен вид преработка на информацията, постъпваща в резултат на търсещите действия на человека. С. А. Рубинштайн (1973) не само подчертава приспособителния характер на интелекта, но го разкрива като активно, действено, конкретно взаимодействие на индивида с обкръжащата действителност.

Г. Пирьов (1973, 1979), който у нас е провеждал многообразни изследвания в областта на интелектуалната дейност, счита, че в спорта преобладава практическото мислене, което регулира дейността, издигайки я непрекъснато на по-високо равнище. Специално внимание на мисленето в спорта посвещават у нас редица изтъкнати спортни психологи. Б. Първанов (1976) доразработва проблема на тактическото мислене в спорта; А. Такев разглежда състезателното мислене (1973); Ф. Генов изтъква значението на равнището на умствената активност за мобилизиационната готовност на спортиста (1972); Е. Генова разкрива особеностите на мисленето при лекоатлети (1959). С проблемите на мисленето в спорта се занимават Св. Димитрова (1976), Р. Петров (1978), Н. Кръстев, Н. Попов (1970) и др.

Съществена проява на практическото мислене е т. н. оперативно мислене. Приложено в спорта, оперативното мислене заема основно място в понятието тактическо мислене (А. В. Родионов, 1973).

Оперативното мислене на спортиста се характеризира със следните компоненти, сходни с тези на тактическото мислене:

1. Моделиране на динамическите характеристики на дадена система.
2. Логически операции, изграждащи мисловния процес – разсъждение (дизюнция, конюнция, импликация).
3. Психологически мисловни операции: разчленение, съотношение, обобщение.

Като приложим горното към спорта, на преден план излизат следните типични задачи на оперативното мислене на спортиста:

- а) решението на задачата се състои в определена пространствено-временна комбинация от елементи на проблемната ситуация върху основата на тяхната динамична характеристика;
- б) има две групи условия на проблема — динамични и статични;
- в) решението на проблема се осъществява посредством няколко последователни ходове;
- г) проблемът обикновено има няколко решения с различна степен на оптималност и ефективност (В. Янев, 1971).

Това наложда на постановката, че в спорта е налице специфична проява на интелекта, имаша за основа оперативното мислене в процес решаване на проблемна ситуация.

Характерни моменти в така разбирания спортен интелект са:

1. Оценка на обстановката, създадена в даден момент на тренировка или състезание.
2. Определяне на най-вероятното продължение на боевата ситуация.
3. Избор на най-верните, точни и рационални бъдещи действия за решаване на развиващата се в момента проблемна ситуация.
4. Приемане решение и определяне на средствата за реализацията му.

5. Извършване на целесъобразно и ефективно действие.

Всичко това е тясно свързано и обусловено от: а) действията на противника и партньорите (съперници, среда и т. н.), които непрекъснато изменят ситуацията и създават нов проблем за решаване; б) съществено е, че решението протича в напрегнат, обективно определен временен лимит (части от секундата, минути), при което действието трябва да бъде своевременно; ако закъсане спрямо действието на противника, т. е. ако бъде изпреварено, то губи всякааква ефективност и стойност (В. Янев, 1971). Тогава, ако с методологическа цел издигнем условно понятието спортен интелект, то преди всичко би следвало да се разглежда във връзка с особеностите при решаване на проблемните спортни ситуации. В такъв случай на преден план изникват понятията *стратегия* — като принцип и последователност, отличаващи един или друг подход при решението на дадена проблемна ситуация и *стил* — като начин на действие при изпълнението на избраната стратегия. Превръщането на тези качествени аспекти на спортния интелект в параметри, в измеряеми величини крие големи възможности за вънждане в типологията на спортния интелект. А несъмнено долавянето на интелектуалния тип на отделния спортист, в смисъл на устойчиви особености на реализирането на неговите интелектуални възможности в спортната му дейност е от съществено значение при ръководенето на тренировъчната и състезателната дейност.

Изходящки от схематично изложените особености на интелектуалната страна на спортната дейност, от автора бяха поставени и извършени експериментални изследвания, които имат предварителен

характер с оглед развитието в бъдеще на диференциран модел на оптимална за различните видове спорт интелектуална дейност.

Целта на изследването бе да се установят относително устойчиви процесуални характеристики на интелектуалната дейност на спортсти от различни видове спорт в лабораторно предизвикана проблемна ситуация, изискваща:

1. Способност успешно да се реагира на относително нова ситуация чрез подходящи корекции на поведението.

2. Способност да се разбира взаимовръзката между фактите на действителността, разкривайки хода на събитията и предвиждайки най-вероятното изменение на създадената ситуация с оглед уточняване на действията за постигане на целта.

Изхождаше се от хипотезата, че тези способности повече или помалко характеризират изискванията, които спортната дейност предявява по отношение на интелектуалните възможности на спортсти — състезатели от редица видове спорт.

МЕТОДИКА

Изследвани са 307 души на възраст от 20—28 г. със спортна квалификация от II разред до майстори на спорта, представляващи следните видове спорт: а) спортни игри (баскетбол, волейбол, футбол, хандбал, тенис) — 174 души; б) единоборства (борба, бокс, джудо, фехтовка) — 85 души; в) авто- и мотоспорт — 48 души. Използван е специално конструиран апарат за разкриване на проблемна ситуация (проблеморазкривател), който дава възможност на изследваните да разкрият чрез действия върху бутоннолампова система една от 4 електронно заложени в него програми. Това се осъществява с ломоощта на визуално обезпечена непрекъсната оперативна информация, респективно обратна връзка. Програмите се различават по степен на трудност, сложност и брой на елементите. Броят на ходовете, направени за откриване на дадена програма, се отчитат от специален механизъм, а времето за решаване на проблема се хронометрира. Експериментаторът наблюдава и фиксира индивидуалната стратегия и стил при търсене на решението от страна на изследваното лице. Такова фиксиране на качествената страна на изследваната дейност се осъществява чрез наблюдение и анализ на: а) траекторията (пространственото разположение на последователните ходове върху таблото на апарата; б) ритъма (временната организация на търсещите действия около доловените опорни пунктове); в) темпа (количеството на търсещите действия за единица време).

Разкриването на проблемната ситуация при тази постановка протича в процеса на самата дейност, тоест — в динамиката на действията. Изследваното лице опитва, мисли, съобразява, следи върху таблото резултата от своите опити, комбинира и т. н., докато му се удаче да долови закономерното в създаващите се ситуации. Такава постановка е сходна със спортната дейност. Интелектуалната интуиция, в която се постига решението на конструираната от нас проблемна ситуация

ция, се реализира в: а) абстрактно-комбинаторен; б) зрително нагледен и в) психомоторен, т. е. в предметно-дейностен план. Това обезпечава разномодалност на опорните пунктове и възможност за разновариантна реализация на експериментирания, реали спортния интелект.

Подобна методика с друга цел е използвал Ц. Йанев (1979).

АНАЛИЗ И ОБСЪЖДАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

От табл. 1 се вижда, че най-добри резултати по време и количество на търсещите ходове за първа и втора програма са получени при единоборците (16,2—12 и 15,7—11 при $P < 0,05$). Тези програми са по-елементарни в сравнение с трета и четвъртата програма, тъй като в тях са съпоставени само 1—3 фактора. Това ги доближава до спортната дейност в единоборствата, където ситуацията е свързана с един противник (един основен фактор — фактор „съперник“), който спортистът трябва да преодолее наред с други влияещи фактори.

Таблица 1

Резултати на спортстите при разкриване на проблемни ситуации

| | Спортни игри 174 ч. | Единоборства 95 ч. | Технически видове спорт — 48 ч. |
|--------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| Програми | Баскетбол Волейбол Футбол Хандбал Тенис | Борба Бокс Джудо Фехтовка | Автомобилизъм Мотоспорт |
| I програма (10) ходове | 20,5 сек. 14 | 16,2 сек. 12 | 22,3 сек. 17 |
| II програма (7) ходове | 17,2 сек. 12 | 15,7 сек. 11 | 19,7 сек. 15 |
| III програма (10) ходове | 61,5 сек. 24 | 70,3 сек. 31 | 74,7 сек. 33 |
| IV програма (5) ходове | 26,9 сек. 13 | 31,4 сек. 17 | 25,1 сек. 14 |

Най-добри показатели за време и количество на ходовете по III и IV програми са показвали представителите на спортните игри (61,5—24 и 26,9—13 при $P < 0,05$), при които специфичната проблемно-игрова ситуация зависи както от действията на непосредствения съпер-

ник, така и от действията на сътборниците и играчите от отбора на противника. По-лоши са резултатите по третата програма, постигнати от представителите на техническите видове спорт, при които обикновено има достатъчно време за решаване на възникващите ситуации. В IV програма обаче времето и броят на ходовете на автомобилистите почти се изравнява с времето на представителите на спортните игри. Предполага се, че доколкото принципът на IV програма се схожда с принципа на III програма, представителите на авто- и мотоспорта са се ориентирали по-бързо. Тяхната спортна дейност ги заставя непрекъснато да запомнят пътя, по който са минали, и при сходни признания у тях вече е изработено умението да прилагат придобития опит за по-бързо съртиериране, взимане на решение и съответно бързо реализиране на действието. Подобно намаляване на времето и броя на ходовете се наблюдава по отношение на тези програми и в групата на единоборците, особено при боксъорите и фехтовчиците. При съпоставяне на резултатите на младите баскетболисти с техните игрови данни (по експертна оценка) се оказва, че съществува положителна корелация — 0,75 при $P < 0,05$ между бързото и вярно разкриване на III и IV програма и тактическата игрова ефективност, изразена в резултатни подавания (В. Янев, 1976, 1977).

При анализа на индивидуалните показатели на отделните изследвани спортници бе установено, че състезателите, които се представляват по-добре в тактическо отношение, показват по-добри резултати и в настоящото изследване в сравнение със средните данни, получени за тяхната група. Това е особено изразено във времето за разкриване на проблемната ситуация, което може да бъде изтълкувано в смисъл, че преимуществото на спортния интелект на водещите спортници се състои главно в по-бързата оценка, верния избор и съответно точно действие за преодоляването на дадена ситуация. Ярко потвърждение на такова тълкуване намираме при световния шампион по фехтовка Монтано и при такива изтъкнати спортници като Мафей, Ригали и Михайлов от националните отбори на Италия и България. Същото се наблюдава и при световните студентски шампиони на Универсиада '77 по тенис — Томаш Шмидт, Крошина и следващите ги финалисти Тароци, Борисов, Томанова и др. В националните юношески баскетболни състави на СССР, Югославия, Полша, ФРГ и България играчите, които осъществяват тактическа дейност в отбора, имат най-добрите показатели по нацето изследване.

2. По отношение на индивидуалната стратегия се очертават следните типове:

А. Системно-последователно-логичен тип — създава хипотетичен модел преди започване на дейността и го проверява системно от началото на поредицата бутони върху таблото. Ако моделът се оказва неверен, започва проверка на нов вариант и т. н., до постигане на вярното решение.

Б. Интуитивно-логически-ситуативен тип — създава и коригира хипотетичен модел по хода на търсещата дейност за разкриване на програмата.

В. Ситуативно-действено-хаотичен тип — характеризира се със случайно-хаотично търсене, при което действието предиществува анализа; трудно извлича опорните пунктове на програмата, не пренася придобития в предшествуващите програми опит.

Г. Неориентиращ се хаотичен тип — действува без конкретна стратегия и целенасочен анализ; постига решение на проблема само в I и II програма.

По стила на търсещата решението стратегия се открояват следните групи:

1. Бавни, обмислени, последователни действия — главно лица, спадащи към горепосочения тип „А“ (системно-последователно-логичен тип).

2. Енергични, бързи, стабилни по характер действия — главно всред представителите на тип „Б“ (интуитивно-ситуативен тип).

3. Колебаещи се, прекъсващи действия — главно представители на тип „В“.

4. Подтиснати — обикновено лица от типа „Г“, които могат да преустановят търсенето на решение или да не забележат, че практически на таблото вече е получено нагледно изображение на решението.

Във връзка с така съставената типология засега бихме могли да споделим една пробна съпоставка, която показва, че елитни тенисисти, спадащи към системно-последователно-логическия тип, показват корелационна зависимост 0,8 при $P < 0,01$ с показателите за завършващи удар от дълбочината на корта; за тенисисти от интуитивно-ситуативно-логическия тип е получена корелация 0,67 при $P < 0,05$ с показателите за завършващите удари при мрежата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гореизложената най-обща интерпретация за получените в настоящото изследване резултати могат с основание да бъдат използвани за издигане на хипотезата, че равнището на специфичните интелектуални възможности за решение на динамична проблемна ситуация с оперативен логико-нагледен и психомоторен характер се намира в определена положителна зависимост към системно, квалифицирано участие в един или друг вид спорт.

Съществуват типове интелектуална дейност за решаване на ситуации, близки към спортната, която са свързани положително или отрицателно с: а) равнището на постиженията в един или друг вид спорт и б) с успешността на един или други технико-тактически видове действия в отделните видове спорт.

Изследването показва, че е необходима и възможна по-нататъшна разработка на използваната апаратурна методика с оглед постигане на количествен израз на качествените характеристики (на стратегията и стила) в експериментирана интелектуална дейност.

Необходимо е да се установят стандартни параметри на „спортивния интелект“ на изследваните лица по видове спорт с оглед да се определи и прогнозира резултатността на спортната им дейност въобще и по отделни технико-тактически елементи. Това ще обезпечи надеждност на разкритите зависимости, с което те ще могат да намерят приложение в спортния подбор и в целенасоченото обучение и ориентация на спортиста към състезателни изяви в зависимост от особеностите на неговия спортен интелект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Генов, Ф., Мобилизационна готовност на спортсиста, С., МиФ, 1972.
2. Генова, Е., сп. Въпроси на физ. култура, № 4, 1959.
3. Зайлер, Т., Мой путь к трем золотым медалам, М., ФиС, 1957.
4. Димитрова, С.в., сп. Въпроси на физ. култура, № 4, 1975.
5. Кръстев, Н., Н. Попов., Треньорска мысъл № 11, 1970.
6. Петровский, А. В., Общая психология, М., "Педагогика", 1976.
7. Пирьов, Г., Психологически проблеми на мисленето, С., НИИ, 1979.
8. Пирьов, Г., Ш. Чайев, Експериментална психология, С., НИИ, 1973.
9. Първанов, Б., Психологически проблеми на спортивните игри, С., МиФ, 1976.
10. Родионов, А. В., Психодиагностика спортивных способностей, М., ФиС, 1973.
11. Рубинштейн, С. А., Проблемы общей психологии, М., "Педагогика", 1973.
12. Тарасов, А., Совершенолетие, М., ФиС, 1970.
13. Такев, А.Л., Бюл. За ярки комунистически добродетели № 11, 1973.
14. Тихомиров, О. К., по Г. Пирьов, С., МиФ, 1979.
15. Янев, В., Кандидатская дисс., М., 1971.
16. Янев, В., Исследование интеллектуальных особенностей спортсменов при раскрытии проблемных ситуаций, Сб. Трудов, IV световен конгрес , Прага, 1977.
17. Янев, В., Изследване на игровата дейност на баскетболистите в моделирани условия, сп. Въпроси на физ. култура, № 2, 1976.
18. Петров, Р., Усъвършенствуване на технико-тактическото майсторство на борецца, С., МиФ, 1978.

SPORTS ACTIVITY AND SPORTS INTELLECT

V. Yanev

The high level of sports achievements caused the search and attempts to reveal hidden reserves in sportsmen's psychic sphere to which little attention has been paid up to now. It becomes clearer that the problems connected with selection and sports orientation could not be solved successfully without determining the position of intellect in the different aspects of the complex concept of «sports gift» and its dialectic relation with the specificity of the practised sport.

The present paper studies the notion of sports intellect, its components, specific for sports activity, and the concepts of strategy of search and style of action in sportsman in solving various situations.

Electronic apparatus has been used in the studies creating models for finding out and revealing of problem situations. The object of study were 174 sports games competitors, 95 sportsmen practising individual sports and 46 sportsmen practising technic kinds of sport. The results obtained give ground for the hypothesis that in sport the expression of competitors' intellectual capacities has a specific character of definite components and features necessary for the successful practice and achievement of high sports results. The revealing and consideration of sports intellect capacities and specific features can be used for:

1. Selection of sportsmen for certain kind of sport.
2. Sports-competitive activity (especially the technic-tactic aspect of it) in each sportsman must be built up on the basis of the strong aspects of his sports intellect.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ МЕТОДИ И СРЕДСТВА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ВИСОКОРАЗРЕДНИ СПОРТИСТИ

ИЛ. Д. КОВАЧЕВ

Системното попадане на състезателите в извънредно напрежнати ситуации (отговорни състезания, тежки тренировки, откъсване от естествената среда при лагерната подготовка, конфликтите в колектива и др.) често обуславят възникването у тях на епизодични, а понякога и продължителни неблагоприятни психически състояния. В спортната практика тези неблагоприятни психически състояния условно се разделят на две основни групи. В първата група попадат случаите, когато е налице продължително превъзбудждане, което води към големи загуби на психическите и физическите ресурси. В тези случаи говорим, че състезателят „гори“, „претаря“ и т. н. Във втората група са тези психически състояния, при които тормозните реакции отслабват възбудения процес, без достатъчната сила на които е невъзможно успешното представяне на състезания. В този случай говорим за „предстартова апатия“, „депресия“ и др. Макар и в по-редки случаи, у състезателите се наблюдават и психогенни соматически разстройства (загуба на апетит, гадение, тежест в стомаха), невротични реакции (нарушение на съня, страхови комплекси, повишена раздразнителност), а така също и неврастенични реакции.

В тези случаи следва комплексно да се прилагат спортно-педагогическите, физикалните, медикаментозните и психологическите средства и методи на възстановяване. Психологическите средства и методи имат основно предназначение да ликвидират психогенните огнища, предизвикали нервното трепережение, натрупаната психическа умора или дадени невротични състояния, а останалите методи и средства имат спомагателна роля.

Преди да се пристъпи към избора и дозировката на средствата и методите е необходимо съпоставянето на впечатленията от наблюденията върху поведението на състезателите по време на тренировъчния процес и извън него с данните от диагностичните изследвания за психическото състояние и психическата поносимост на тренировъчните натоварвания. За тази цел се използват данните от изследванията за равнището на психомоторните качества, нервно-психически тонус, психическата работоспособност и психическата поносимост на тренировъчните натоварвания.

Средства за психическо възстановяване са: всички мероприятия, насочени към намаляване на излишното нервно-психическо напрежение в хода на тренировъчните занимания, културните развлечения, карнавалните вечери и другарски срещи, излети сред природата, посещенията на национални обекти, създаването на подходящ психологически климат в колектива, създаването на „зона на комфорта“ в тренировъчните бази, както и активното отстраняване на отрицателно действуващите психогенни фактори.

Към психологическите методи за възстановяване се отнасят: автогенната тренировка, десенсибилизиращият метод, прогресивната мус-

кулна релаксация по Джакобсон, методиката на емоционалния взрив, методът на отвличащето, дихателната ритмика, психосоматичното разкриване, хипнозата, рационалната психотерапия, директната и индиректната психотерапия, биопсихотерапията и психогенетическият анализ...

A. АВТОГЕННА ТРЕНИРОВКА

Психо-физиологическият механизъм при този метод се обуславя от четирите основни компонента, които влизат в системата на психо-физиологичните процеси, постоянно протичащи в организма на човека.

Първи компонент — трениране умението да се задържи внимание-то върху избрания обект, първоначално върху собствения организъм и неговите отделни части.

Втори компонент — развитие на способността за максимално ярко, с пределна сила въображение за представяне в собственото съзна-ние на съдържанието на формулите за самовнушение.

Трети компонент — умението за пределно разхлабване на муску-лите на лицето, ръцете, краката и тялото, т. е. умението за изключване на скелетните мускули от напрегнатост, понижаване на тонуса им и по-такъв начин да се намали потокът от проприоцептивни импулси, идващи от мускулите към кората на главния мозък.

Четвърти компонент — самовъздействие с необходимите словесни формулировки по време на понижен уровень на бодърствуващ в клег-ките на кората на главния мозък.

Прилагането на определени словесни формулировки, свързани с представата за мускулно разхлабване, усещането за тежест и топлина в мускулите и многократното възпроизвеждане на тези представи създава възможност владеещият този метод съзнателно да достига до дълбоко мускулно разхлабване. В резултат на възходящите нервни импулси, постъпващи от мускулите към кората на главния мозък, мускулното разхлабване изменя състоянието на централната нервна система. В кората на главния мозък се разлива широк тормозен процес, който обуславя способността за ускореното възстановяване на нервно-мускул-ната работоспособност.

Словесните формулировки, прилагани при автогенната трениров-ка, се разделят на две групи:

1. Предизвикващи процес на автогенно нервно-мускулно разхлаб-ване;

2. Предизвикващи първоизгнални представи, въздействуващи на емоционалното състояние.

По своя характер и съдържание тези словесни формулировки трябва да предизвикват образи и представи, свързани с усещанията за раз-хлабеност, тежест и топлина в основните групи мускули. Те съдържат образни сравнения, определящи горепосочените усещания („ръката е тежка“, „мускулите са отпуснати и разхлабени“, „дясната длан е то-пла“) и т. н.

Текстът на автогенната тренировка се съставя, като се съблудава определената последователност в изложenia материал. В началото се подават формули за разхлабване и пълно отпускане и успокояние, след тях за предизвикване усещането за тежест и топлина (последователно в различните групи мускули, на ръцете, на краката, на корпуса, на ли-

цето и шията). Едновременно се подават формули, адресирани към дейността на вътрешните органи (сърцето, дишането и др.).

Словесните формулировки се съставят в зависимост от характера на спортната дисциплина и индивидуалните психофизически особености на ползващия метода спортсист. Те трябва да бъдат ясни, кратки, категорични, непредизвикващи чувството за вътрешна борба и напрежнатост.

Постепенното изграждане на навика за разхлабване на мускулите води до затвърждане на условнорефлекторния механизъм, което от своя страна създава възможност за съкращение на словесните формулировки и за предизвикване на преследвания ефект бързо и надеждно в хода на обучението и приложението на този метод.

Автогенната тренировка може да бъде ефективна само когато нейните прийоми бъдат добре усвоени от състезателите под ръководството на владеещ метода психолог, лекар или треньор. Според съществуващите данни и нашия опит периодът на обучение в този метод варира от две до шест седмици системни упражнения в зависимост от индивидуалната податливост.

Б. ДЕСЕНСИВИЛИЗАЦИОНЕН МЕТОД

При този метод спортсистът се намира в състояние на дълбоко мускулно разхлабване, представяйки си ситуацията и стимулите (от най-интензивните), които предизвикват у него чувство на безпокойство. Състоянието на дълбока мускулна разхлабеност се достига посредством метода на автогенната тренировка. Механизъмът за действие на този метод се заключава в това, че преживявайки психически значимите ситуации и стимули на фона на дълбоката мускулна релаксация, спортсистът психически се адаптира към стресовите фактори. В резултат на това се постига до психическо обезчувствяване към психически значимите фактори, предизвикващи изживяването на стреса по време на дейността.

Този метод е особено подходящ при преодоляването на страхови комплекси (страх от противника, страх от падане при даден уред в гимнастиката, страх от нокаутиращия удар в бокса и др.), както и при снемане на излишното нервно напрежение преди отговорни състезания.

Продължителността на процедурите варира от 5–6 мин. до 20–30 мин. при системно всекидневно приложение от 2–3 до 10–12 дни в зависимост от характера на стреса и индивидуалните психически особености.

В. ПРОГРЕСИВНА МУСКУЛНА РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖАКОВСОН

Техниката на релаксацията се свежда до изграждане на способност за произволно разхлабване на скелетната мускулатура в покой. Този процес има няколко етапа.

Първи етап. Обучаваният, легнал по гръб, повдига предмишниците перпендикулярно на тялото и рязко напряга мускулите на ръцете, предизвиквайки ясно усещане за мускулно напрежение. Разхлаб-

вайки мускулите, ръцете трябва свободно да паднат. Тези две упражнения се повтарят няколко пъти. Съкращават се бицепсите, силно се наприват, а след това постепенно се разхлабват. При това обучаващият се следва да се научи да осъзнава и чувствува и най-малките мускулни съкращения, достигайки състоянието на пълна неподвижност при съвършено разхлабени мускули. По такъв начин трябва да се достигне до премахване на всякакво напрежение в бицепсите. След това следва да се пристъпи към овладяване разхлабването на сгъвачите и разгъвачите на краката на трупа, шията, а след това — мускулите на лицето и очите (отвеждайки очите встрани, напрягане на очните мускули).

Втори етап. Диференцирана релаксация. Обучаванието в седало състояние (положение) разхлабва мускулите, които не вземат участие в поддържането на тялото в право положение.

Трети етап. Обучаванието отбелязва всекидневно как мускулите се наприват при страх, вълнение, тревога, смущение и др., след което извършва изброяните процедури, насочвайки ги към тези мускулни групи, които вземат участие при горепосочените състояния.

Този вид техника се провежда от владеещия метода психолог, лекар или треньор (3-4 пъти седмично и самостоятелно 1-2 пъти всекидневно в продължение на 1-2 месеца) до овладяване на метода, след което обучението сам извърши процедурите.

Този метод е положителен при преодоляване на нервно-мускулната умора, както и за премахване симптомите на страх, вълнение, тревога, смущение и др.

С помощта на този метод се достига и до понижаване на артериалното налягане.

МЕТОД НА ЕМОЦИОНАЛНИЯ ВЗРИВ

Касае се за преднамерено провокиран конфликт, целящ да изведе даден спортник или отбор от силно изявени състояния на затормозеност, апатия, депресия, страх и др. Основно изискване при този метод е умелото мотивиране на конфликта с оглед да не се разбере неговата преднамереност. Освен това провокираният конфликт трябва да бъде от такъв характер, че да предизвика агресивна реакция у състезателя или отбора. От съществено значение е и съобразяване на провокирания конфликт с индивидуалните психологически особености на състезателите. Този метод трябва да се прилага епизодично, тъй като увлечението по него може да има обратен ефект.

МЕТОД НА ОТВЛИЧАНЕТО

Същността на този метод се състои в пренасочване вниманието на състезателя върху актуални неща извън спортната дейност. Основно изискване при този подход е пренасочването на вниманието да бъде запринудено, чрез събеседване или други умели въздействия, предизвикващи психическата активност извън спортната дейност и проблематика.

При този метод действува един от основните закони на висшата нервна дейност — законът за отрицателната индукция. Съгласно този закон новата доминанта в кората на главния мозък предизвиква задръжна предпазна реакция във възбудените центрове вследствие усилената двигателна дейност или психогенен фактор.

МЕТОД НА ДИХАТЕЛНАТА РИТМИКА

При тази техника се цели достигането на дълбока мускулна релаксация посредством комплекс от дихателни упражнения. При обучението от състезателите се изисква да извеждат дихателната „гимнастика“ 2-3 пъти всекидневно в продължение на 30-40 дни, след което тя се използва само при нужда. Комплексът от дихателни упражнения се изпълнява в следната последователност: 6-8 дълбоки вдишвания и издишвания с максимална амплитуда, като акцентът се поставя върху издишването (8-10 вдишвания и издишвания с оптимална амплитуда), като при вдишването първо се изпълва стомахът, след това гръденят кош, задържа се 2-3 сек., след което се издишва в същата последователност, посочена при вдишването (следва волево задържане на дишането в продължение на 15-20 сек. чрез затваряне на устата и прихващане на носа), завършва се с 8-10 дълбоки издишвания, при които вдишването е рефлекторно (без съзнателен контрол).

В резултат на дихателната гимнастика се достига висока хипервентилация, която предизвиква мускулна релаксация.

Този метод е положителен при преодоляване на нервно-мускулна умора; както и за премахване симптомите на страх, вълнение, тревога, смущение и др.

Останалите психологически методи (психогенетически анализ, хипноза, психодетоксикация, психосоматично разкриване, директна и индиректна психотерапия, биопсихотерапия) могат да бъдат използвани при психологическото възстановяване на състезателите само с компетентната помощ на психолог или лекар, владеещ посочените методи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П., „Проблема высшей нервной деятельности“, 1949 г., М.
2. Алексеев, А., „Психорегулирующая тренировка“, метод, писмо, 1968 г., М.
3. Банков, М., „За механизм на автогенната тренировка“, сп. „Въпроси на физ. култура“ 1969 г. бр. 4.
4. Генова, Ел., „Автогенната тренировка в спорта“, 1970 г., Сф. 5.
5. Гисен, Л., „Психология и психогигиена в спорте“, 1973 г., М.
6. Гелгорн, Е., „Емоции и эмоциональные разстройства“, 1966 г. пер. с англ., М.
7. Кузмин, В., „Спорт и гипноз“ 1970 г.
8. Лебединского, М., „Вопросы психотерапии“, 1958 г., М.
9. Оганесян, Л., „О взаимоотношениях между психической и соматической сферами“, 1961 г., Ереван.
10. Платонов, К., „Слово, как физиологический и лечебный фактор“, 1963 г., М.
11. Розенблат, В., „Проблема утомления“, 1975 г., М.

PCYCHOLOGIC MEANS AND METHODS FOR THE RECOVERY OF HIGH CLASS SPORTSMEN

I. Kovachev

Competitors' systematic experience of extremely strained situations (important competitions, hard training sessions, breaking off natural environment in camping conditions, conflicts in the collective, etc.) often give grounds for the appearance of episodic and, sometimes, continuous unfavourable psychic states. Conventionally, in sports practice, these unfavourable psychic states are divided in three major groups. The first one comprises the cases when continuous overexcitement exists leading to great losses of psychic and physical resources. In such cases we say that the competitor «burns», «is burnt?», etc. The second group comprises those psychic states, in which inhibitory reactions decrease the excitement process but without its adequate power the successful performance of the competitor is impossible. In such cases we speak of «pre-start apathy» «depression», etc. Though rarely, some somatic disorders (lack of appetite, nausea, heaviness in the stomach area), neurotic reactions (sleep disorder, fear complexes, high irritability) as well as neurosthenic reactions, are noticed in competitors.

In these cases sports-pedagogic, physical, medicine and psychologic means and methods must be applied for recovery.

The present paper studies psychologic methods and means applied in sports practice for the recovery of high class sportsmen.

СПОРТ И САМОВЪЗПИТАНИЕ

АТ. ТОДОРОВ

През последните години все по-ясно изпъква значението на самовъзпитанието при подготовката на спортистите. Приема се, че тяхната съзнателна и самостоятелна дейност за собственото им развитие и усъвършенстване е необходима предпоставка за успешна спортно-състезателна работа и за всестранно възпитание.

Огромната преобразуваща роля на самовъзпитанието при формиране на личността е подчертана още от класиците на марксизма-ленинизма. Като оценява високо ролята на личните усилия при възпитанието на человека, К. Маркс пише, че пред него стои „общата цел — да облагороди човечеството и самия себе си...“. Той свързва възможността за лично усъвършенстване с усилната за усъвършенстване на човечеството. В. И. Ленин поставя пред съветската младеж задачата за самовъзпитанието си като комунисти.

Независимо от ясните постановки на класиците на марксизма-ленинизма за самовъзпитанието, за педагогическата теория и практика то е все още е неразработен проблем. Едва през последните две десетилетия вниманието беше насочено към него.

В световната педагогика за първи път съветските учени се заемат с изграждането на цялостна научна теория за самовъзпитанието (В. Заднадная, О. Целикова, В. К. Колбановски, А. Я. Арг, А. Т. Ковалев, А. А. Бодалев, Л. С. Саножникова, В. А. Сухомлински, А. Н. Леонтиев, Б. Т. Ананиев, Л. И. Божкович, Н. Ф. Добринин, А. В. Запорожец, А. А. Смирнов, Д. Б. Елконин, В. И. Селиванов, А. В. Веденов, Н. Д. Левинтов, К. К. Платонов, Ю. А. Самарин, А. И. Кочетов, Л. И. Тузински).

Основни положения на самовъзпитанието са разработени и от много български автори (Н. Чакъров, Г. Пирьов, Д. Денев, Ст. Чернев, Л. Десев, Л. Стоянов, М. Белова, Ст. Жекова, Ст. Караванова и др.).

Въпросът за самовъзпитанието в спортната наука и практика е също малко разработен. Срещат се откъслечни материали, в които се говори за значението на самовъзпитанието в спортната дейност, дават се отделни най-общи педагогически и методически указания за самовъзпитателната работа на спортистите (А. Ц. Чуни, П. А. Рудик, Р. Петров, Н. Е. Шуркова, В. Т. Подолъски, А. Тодоров и др.).

Независимо че при самовъзпитанието личността се формира самостоятелно, все пак тя никога не се предоставя сама на себе си. Този процес върви неразделно с цялостния възпитателен процес, който започва още от първите години от живота на человека. Самовъзпитанието се извършва под влиянието на разнообразни възпитателни въздействия. Затова то не може да се разглежда извън независимо от системната и последователна възпитателна работа на педагога. Следователно между възпитанието и самовъзпитанието съществува диалектическо единство. То е висшият етап на възпитанието и изразява неговата резултативна стапка. Разбира се, за правилното решаване на задачите по самовъзпитанието трябва да се помни, че възпитанието е по-първично и по-широко понятие.

Задълбоченото изясняване на този проблем в теоретически и особено в експериментално-действен план има голямо значение за спортната практика и във връзка с това и за нивото на спортните резултати. Въпросът за самовъзпитанието на спортистите е сам по себе си труден за проучване, тъй като има сложно и все още недостатъчно изяснено съдържание както в теоретически, така и в практически аспект. Това е един колкото психологически, толкова и педагогически, и социологически проблем.

За да изясним някои от механизмите и особеностите на самовъзпитателния процес в спорта, изследвахме на три етапа съответни групи висококвалифицирани спортнисти (общо 549 души) от различни видове спорт.

Спортистите попълваха специални анкетни карти, които съдържаха различен брой въпроси, свързани със самовъзпитанието и развитието на едни или други качества. При отговорите няма ограничения. Всеки спортист трябваше да посочи толкова отговори, колкото смята за верни, като изхожда от собствената си самовъзпитателна дейност. На част от въпросите се отговаряше свободно (I изследване), а другите бяха програмирани (II и III изследване). Получените данни обработихме статистически. Бяха установени общият брой на отговорите, както и тяхната концентрация по отделните показатели. Резултатите изразихме в проценти, което дава представа за главните тенденции при самовъзпитанието на спортнистите.

Данните от III (трети етап) изследване бяха обработени и по отделни разграничителни критерии с оглед на диференциран анализ – пол, възраст, спортен разред, образование, вид спорт (колективни и индивидуални) и др.

Като изхождаме от обстоятелството, че конкретността на работата е показател за реалността на процеса на самовъзпитанието, поставихме си за задача на първо време да изясним какво е съдържанието на самовъзпитанието на спортнистите, т. е. какви качества и особености на личността се стремят да формират те у себе си, за да се изградят като всестранно развити хора и да постигнат високи спортни резултати.

На спортнистите беше поставен въпросът: „Какви качества възпитавате у себе си?“ Обобщените резултати от него през трите етапа на изследването показват, че повечето от тях използват възможностите на самовъзпитанието. Това се потвърждава от факта, че от анкетираните (в I изследване) са посочени общо 283 качества, които са предмет на самовъзпитание или средно на всеки един от изследваните се падат по 2,34 качества. От всички анкетирани само 4,22% (I изследване) и 0,35% (II изследване) не са отговорили на въпроса, какви качества възпитават у себе си. Ние приемаме, че тази категория спортнисти не се самовъзпитават.

Кои са най-важните качества и особености на личността, които спортнистите възпитават у себе си?

Съвсем правилно спортнистите насочват вниманието си преди всичко върху формирането на спортно-техническите качества като основна тяхна дейност (20,40% и 24,50% – II и III изследване). Подчертан е стремежът им да изграждат у себе си тези качества по пътя на самовъзпитанието. Резултатите от изследването в това отношение са в единство с общите тенденции в съвременния спорт. В настоящия етап от неговото

развитие интензивната и целенасочена спортно-техническа работа е главна предпоставка за спортните успехи.

Интерес в тази връзка представляват данните от третия етап на изследването, разгледани съобразно разграничителните критерии. Те показват, че спортно-техническото самовъзпитание е особено силно изразено при спортсъстите юноши и девойки (32,50%), при спортсъстите със спортен стаж до 5 години (35,50%), при учениците-спортсъстии (32,50%) и при спортсъстите със средно образование (30,50%).

Във сферата на висшето спортно майсторство акумулирането на спортно-техническите качества чрез самовъзпитание е също силно изразено — при разредниците (23,50), кандидат-майстори (24,00%), майстори и заслужили майстори (25,00%).

Най-слаб е стремежът за изграждане на спортно-технически качества у спортсъстите с висше образование (10,00%), следвани от спортсъстите със стаж над 10 години (13,50%), жени и девойки (18,00%), мъже и жени (18,50%).

Резултатите показват наличие на определена тенденция при самовъзпитанието на спортно-технически качества. Към това се стремят предимно младите и високоразредните спортсъстии, което е лесно обяснимо. За първите стремежът към овладяване на спортното майсторство е навлизане в един непознат свят и желание чрез него да се опознаят и проверят като личности, начин да се утвърдят. За висококвалифицираните състезатели спортът е станал вече съдба, дълг и отговорност пред колектива и обществото и те с всички средства, включително и чрез самовъзпитание, се стремят да отговорят на съвременните изисквания на спортната подготовка.

Общата оценка по показателя „спортно-техническо самовъзпитание“ обаче е неудовлетворителна. Основателно може да се постави въпросът: защо процентът на изразилите стремеж към по-голямо спортно майсторство не е още по-висок (по всички разграничителни критерии той е под 50% и защо изобщо една немалка част от спортсъстите не работят върху себе си за своето спортно-техническо самовъзпитание.

В тази връзка основателно буди недоумение чувствително заниженият интерес към спортно-техническото самоусъвършенствуване на спортсъстите-висшисти (10,00 %) и на тези със спортен стаж на 10 год. (13,50%). Вероятно някои от тях преувеличават ролята на образование-то и продължителния стаж. Те се заблуждават, че наличието на тези фактори само по себе си е достатъчно основание за спортно-техническото им развитие. Варно е, че те са добра предпоставка, но не може да се разчита само на тях и да не се работи упорито и всекидневно за личното усъвършенствуване. Според нас съществуват големи резерви в борбата за съвременна ефективна подготовка и постигане на по-високи спортни резултати. И колкото невероятно да изглежда това, те се крият предимно във възпитанието на спортсъстите, разбирано в най-широк смисъл на думата, включително и като самовъзпитание.

По отношение на другите страни на самовъзпитанието на спортсъстите данните от изследването сочат определени и ясно изразени тенденции. Преди всичко се откроява стремежът спортсъстите да възпитават у себе си сила воля (15,84%, 19,50%, 20,00%). Повече от една трета от първата изследвана група отговарят, че работят върху себе си за възпитаване на това качество, като употребяват обобщеното понятие „воля“. От факта, че някои от посочените като други качества са въщ-

ност конкретни волеви качества (настойчивост, смелост, решителност, сдържаност, упоритост, издръжливост и др.) става ясно, че основната част от изследваните спортисти самовъзпитават у себе си главно силна воля. Общо за първата група процентът на самовъзпитаващите волевите качества е 34,15, а за останалите групи — съответно 19,50 и 20,00.

Съобразно разграничительните критерии в третото изследване данните се движат също в тези средни граници. Изключение правят само спортсистите-висшисти (25,50%), мъжете и жените (21,50%) и спортсистите със стаж над 10 години (24,50%). Засега е трудно да се докаже, но се отклоява една не съвсем благоприятна тенденция. Спортсистите, които не проявяват достатъчно интерес за спортно-техническото съмовъзпитание, работят повече за формиране у себе си на силна воля. Може би е някакъв начин за компенсация на това, което не достига. И още — какви биха били резултатите за личността и обществото, ако усилията за самовъзпитание и самоусъвършенстване са насочени единакво към всички страни от подготовката на спортсистите и особено към двете главни предпоставки за успеха — спортно-техническо и волево самовъзпитание. Нашето изследване не ни позволява да направим категорични заключения, но сме убедени, че едно допълнително проучване на този въпрос ще бъде от голяма полза за българския спорт и за методиката на формиране облика на спортсистите. Това се налага между другото и поради факта, че волевата подготовка и самоподготовка не е самостоятелен раздел в цялостната подготовка на спортсистите. Както е известно, тя се осъществява в процеса на техническата, тактическата, физическата, теоретическата подготовка и в състезанието.

Твърде съществен момент в нашето изследване е фактът, че на второ, трето и четвърто място (според подреждането в анкетните отговори) спортсистите посочват стремежа си да изградят у себе си чрез самовъзпитание такива типични качества за новия социалистически човек като честност, трудолюбие, целеустременост. Както се вижда, главните социални добродетели на съвременната младеж на социалистическото общество са присъщи и на спортсистите.

Двадесет и пет души или 8,80% от изследваните през I етап споделят, че желаят да формират у себе си качеството честност. Явно е, че всекидневните занимания със спорта им подсказват, че без това качество трудно може да се върви напред. С други думи, спортсистите ясно осъзнават, че без честност към себе си и към своите задължения, без честност към партньора и противника, към своя народ и родина, към своя треньор и спортните правила човек не може да бъде истински спортсист. Всяко нарушение на честността води до неуспех, до погазване името и авторитета на добрия спортсист, на социалистическия спорт. Същото следва да кажем и за трудолюбието и целеустремеността. Голяма част от спортсистите (24,50% и 20,90%) приемат необходимостта от възпитанието на тези качества у себе си като правило, без спазването на което не може да има успех. Те са убедени, че ако не извършват всекидневен, тежък и неуморен труд и ако нямат ясна цел в живота и спорта, трудно ще могат да постигнат нещо съществено. Това се потвърждава и от данните по разграничителните критерии. Например по отношение на трудолюбието тези данни са стабилни за всички категории спортсисти. Естествено необходимостта от него е подчертана най-вече от мъжете и жените (28,50%) и от спортсистите със стаж над 10 години (25,50%). Прави впечатление високата оценка за само-

възпитаване на трудолюбие от спортните в индивидуалните спортове (25,50%).

Малко от спортните посочват, че възпитават у себе си идейни, морални, естетически, интелектуални и други качества. Това говори не само за едностраничност, но и за възможност да се даде неправилна насоченост на волевото самовъзпитание, да се откъсне от идейните и моралните норми и изисквания на нашето общество, да се работи за формиране на чисто „спортна воля“.

При анализирането на тези въпроси по отделните разграничителни критерии се установи голямо разнообразие на тенденции у отделните групи спортници. За възпитанието на качеството дисциплинираност например най-малко работят върху себе си учениците-спортници (2,50%), юношите и девойките (8,50%) и спортните със стаж до 5 години (7,00%). В същото време най-голям е стремежът за неговото самовъзпитание у спортните с висше образование (32,50%) и спортните със стаж над 10 години (26,50). Подобно е положението при нравственото самовъзпитание на спортните от всички групи. За формиране на нравствени качества най-ниски са показателите за юноши и девойки (0,50%), учениците (0,50%), за спортните със стаж до 5 години (0,50%) и най-високи за висшистите (6,50%) и спортните със стаж над 10 години (6,00).

При работата по интелектуалното самовъзпитание тази тенденция е по-стабилна. По-големи са усилията в тази насока на учениците-спортници (19,50%).

Стремежът за борба с отрицателните черти е по-добре подчертан у младите спортници — юноши и девойки (15,50%), у спортните със стаж до 5 години (27,50%), у учениците (11,00). Най-слаб е той у мъжете и жените (4,50%), колективните спортове (4,00%), спортните висшисти (2,50%), а също така и у високо разредните спортници (между 4,50% и 5,50%).

Следователно, макар самовъзпитанието да има дифузен характер, спортните отдават предпочтение на определени качества като най-съществени за по-нататъшното им развитие. Нашето изследване показва, че най-интензивно те работят над волевите, след това над останалите страни от своето самовъзпитание — нравствено, интелектуално, естетическо, идейно-политическо и т. н.

В заключение ще отбележим, че самовъзпитанието на спортните е обективно съществуващ процес при формиране на тяхната личност. То се поражда и подбужда от определени потребности на нашето общество за подготовката на хората съобразно комунистическия идеал. Една от неговите главни особености е, че като процес той се пречупва през субективните потребности, стремежи, желания и интереси на личността и поради това придобива изцяло личностно-съзнателен характер за многостранно формиране на спортните. Това определя и неговото огромно социално значение и голяма педагогическа стойност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маркс, К. и Ф. Енгелс, Избрани писма. С., БКЛ, 1952.
2. Маркс, К. и Ф. Энгельс. Соч., изд. второе, М., т. 23, 1955.
3. Маркс, К. и Ф. Энгельс, Избрани произведения. М., Госполитиздат, 1956.
4. Ленин, В. И., Философски тетрадки. С., 1956.
5. Ленин, В. И., Съч., т. 34.
6. Ленин, В. И., Полни собр. соч., т. 41.
7. Аргет, А. Я., Очерки по теории самовоспитания. Фрунзе, 1961.
8. Белова, М., Особености на самовъзпитанието на учениците от горния курс, Народна просвета, 1973.

- ки. 3. 9. Б сл о в а, М., Ролята на паралелковия колектив за самовъзпитанието на средношколците. Проблеми на комунистическото възпитание, С., 1973, кн. 2. 10. Божо-вич, Л. И., Возрастные закономерности формирования личности ребёнка. Автореф. докт. дисс., М., 1966. 11. Денев, Д., Самовъзпитание. С., Народна просвета, 1970. 12. Закладная, В., О. Целикова, О самовоспитании, М., 1964. 13. Запорожец, А. В., Элькоин, Д. Б., Психология личности и деятельности. М. Просвещение, 1965. 14. Ковалев, А. Г., А. А. Бодалев, Психология и педагогика самовоспитания. Л., 1958. 15. Ковалев, А. Г., Самовоспитание школьников. М. „Просвещение“, 1967. 16. Кочетов, А. И. Самовоспитание подростка. Свердловск, 1967. 17. Леонтьев, А. Н., Проблемы развития психики. М., АИН РСФСР, 1959. 18. Макаренко, А. С., Сочинения в семи томах. М., 1967, т. 4. 19. Пуши, А. Ц., Психологическая подготовка на спортсмена за състезание. С., МФ, 1970. 20. Пуши, А. Ц., Психологические основы волевой подготовки в спорте, Л., 1977. 21. Рувинский, Л. И., Воспитание и самовоспитание школьников. М., Просвещение, 1969. 22. Сухумлинский, В. А. Воспитание и самовоспитание. Советская педагогика, 1965, кн. 12. 23. Тодоров, А. Т., Самовъзпитание на спортсмите. В кн.: За възпитанието на спортсмите, С., МФ, 1967. 24. Тодоров, А. Т., Самовъзпитанието в спортната подготовка. Въпроси на физ. култура, 1962, кн. 1. 25. Тодоров, А. Т., Самообразование и самовъзпитание по примера и завета на Георги Димитров, Бюллетин на ЦС на БСФС „За ярки комунистически добродетели“, 1972, кн. 9. 26. Тодоров, А. Т., В. Подолски, Методика на възпитателната работа със спортсмите. С., МФ, 1971 и 1973. 27. Толстой, Л. Н., О самоусовершенствований, М., 1906. 28. Чернев, Ст., М. Белова, Самовъзпитанието на учениците от средната и горната училища възраст. Народна просвета, 1968, кн. 11. 29. Шуркова, Н. Е., Беседы с тренером о воспитании, М., ФиС, 1973.

SPORT AND SELF-EDUCATION

At. Todorov

Self-education in training of sportsmen has gained a greater importance during the recent years. It is accepted that their conscious and independent activity for their own development and perfection is a necessary prerequisite for a successful sports-competition work and for thorough education.

The great transforming role of self-education in the building up of personality is underlined by the classics of marxist-leninist theory. Estimating the important role of personal efforts in the education of man. K. Marx states that man has «the general aim — to enoble mankind and him himself...». He connects the possibility for self-perfection with the efforts to perfect mankind. V. I. Lenin notes the task for the Soviet youth to self-educate themselves as communists.

In spite of the definite ideas of the marxist-leninist classics concerning self-education for the pedagogical theory and practice it has not been thoroughly developed yet. The attention of scientists has been drawn to this problem during the last two decades.

In world pedagogics the Soviet scientists were the first to start building up a thorough scientific theory of self-education (V. Zakladnaya, O. Tzelikova, V. K. Kolbanovski, A. Y. Aret, A. T. Kovalev, A. A. Bodalev, L. S. Sapozhnikov, V. A. Suhomlinski, A. N. Leontiev, B. T. Anannie, L. I. Bozhovich, N. F. Dobrinin, A. B. Zaporozheitz, A. A. Smirnov, D. B. Elkunin, V. I. Selivanov, A. V. Vedenov, N. D. Levitov, K. K. Levitov, K. K. Platonov, Y. A. Kamarin, A. I. Kochetov, L. I. Tuvinski, etc.).

The basic ideas of self-education have been worked out by many Bulgarian authors as well (N. Chakurov, G. Piryov, D. Dinev, St. Chernev, L. Desev, L. Stanoev, M. Belova, St. Zheкова, Sp. Karaivanova, etc.)

The problem of self-education in sports science and practice has not been studied completely either. Separate papers are available dealing with the importance of self-education for sports activity and some directions of a general pedagogic and methodical character are given for sportsmen's self-education (A. Tz. Puni, P. A. Rudik, R. Petrov, N. E. Shurkova, V. T. Podlovski, A. Todorov, etc.)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОБЛЕМИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ НА ПОДРАСТВАЩИТЕ

СВ. ДИМИТРОВА

Преките и косвени резултати от работата по физическото възпитание в училище, в нейната урочна и извънкласна форми във всички степени на образователната система, засягат реалните предпоставки във функционален, личностен и дейностен план, без които е невъзможно пълноценното формиране на една от основните прояви на социалистическия гражданин, активната му жизнена позиция и реализация, изразени преди всичко в годността и готовността му за общественополезен труд.

В тази връзка, формирането на двигателните навици и физическите качества у учащите се чрез физическото възпитание и масовия спорт в училище придобиват вече смисъл не на частен, самоцелен и парциален резултат, а на важен елемент и съществена обективна предпоставка за формирането на възможности у подрастващите за определено социално ангажирано личностно поведение и целенасочена социално ангажирана личностна активност.

При това положение повишените изисквания към качеството и ефективността на въздействията и получавания резултат предявяват необходимостта от непрекъснато усъвършенствуване управлението на процесите на обучение, възпитание и развитие на подрастващите чрез разработване на научните и особено на психологическите основи на училищното физическо възпитание и масовия спорт на учащите.

Психологическата същност на учебно-възпитателния процес и междудличностният характер на взаимодействията между учител и ученик в условията на физическото възпитание и масовия спорт в училище, поставят пред психологическата наука редица проблеми, свързани с тяхното правилно противане и ефективно ръководство. Тези проблеми бяха обект на нашите изследвания през последните десет години съвместно с МНП във връзка с разгърнатата у нас широка дейност по преустройството на образователната система и привеждането ѝ в съответствие с динамично изменящите се потребности на обществото и строителството на развития социализъм. При тяхното осъществяване ние се ръководехме, както от положителния педагогически опит на нашите спортни педагози в училищата, така също и от научните постановки и съвременни тенденции в съветската психологическа наука (Виготски, Леонтиев, Рубинштайн, Галперин, Анохин, Пуни, Рудик и др.).

Разкритите при нашата комплексна изследователска дейност закономерности позволиха, от една страна, да бъдат подложени на съвременна преоценка критериите за качество и ефективност както на получаваните крайни резултати от учебния процес по физическо възпитание и масовия спорт в училище, така също и на пътищата, средствата, условията и предпоставките за тяхното постигане.

От друга страна, те позволиха да бъдат очертани и разработени системите от проблеми, представляващи психологическите основи на физическото възпитание — този специфичен и със съществен мултиплаци-

кационен ефект в развитието и възпитанието на подрастващите вид дейност в училище. Обект на научното ни дългое последователно становище — психологическите особености на управлението на учебния процес в физическо възпитание като цяло и в различните степени на образователната система, закономерностите на формирането на самостоятелност и творчество в процеса на двигателното обучение, психологически предпоставки за резултатна индивидуализация и диференциация на въздействията с оглед правилното насочване и стимулиране на развитието на подрастващите, особеностите на умствената активност и познавателната дейност в условията на физическото възпитание и масовия спорт, психологическите предпоставки за социален и нравствен, емоционално-волев и личностно-поведенчески ефект от физкултурните и спортни занимания на учащите, психологическите изисквания за целенасочено възпитание на личността и нейната физкултурна и спортна активност — развитието на потребността от двигателна дейност, съответните интереси, мотивация, ценностна ориентация и отношение на подрастващите към физическото възпитание и спорта, психологическите предпоставки за ефективна и целенасочена регулация на двигателните действия и поведението, възрастовите психически особености на подрастващите и изявата им в учебно-възпитателния процес по физическо възпитание, психологическите основи на правилната методика и етапност в осъществяването на учебния процес по физическо възпитание, възможностите за засилване на неговата приложност и професионално-насочена ефективност и др.

Богатото разнообразие на проучените психологически явления и разкритите закономерности ни позволяват вече да очертаем основните групи психологически проблеми на съвременното училищно физическо възпитание. Според нас те са главно три: проблеми от личностно-регуляционно естество; проблеми от личностно-поведенческо естество и проблеми от социално-приложен характер. В единство, те обхващат и оформят психологическите основи и закономерности на обучението, възпитанието и развитието на подрастващите в условията на физическо възпитание и масовия спорт в училище.

В приложно-практически план тези закономерности позволяват усъвършенстването на дейността на спортния педагог в образователен, възпитателен и методически план.

В среде психологическите проблеми от първата група съществено място заемат психологическите закономерности на правилното обучение в двигателни действия.

Усвояването на физическите упражнения — основата на учебното съдържание в учебния процес по физическо възпитание представлява съзнателен и целенасочен процес, в резултат на който ученикът следва да формира собствен осмислен двигателен опит и развитие способността за целенасочена регулация на двигателните действия с оглед мотивираното им използване в процеса на дейността. Психологическата основа на този процес е формирането на психологическата структура на усвояваните физически упражнения (двигателни навици) в единство с изграждането на техния двигателен динамичен стереотип и функционален ефект. Решаващо значение както за психологическото ниво на протичане на процеса на двигателното обучение, така и за получението като цяло учебен резултат има формирането на ориентировъчната основа на двигателните действия (физическите упражнения). За разли-

ка от усвояването на другите видове действия, при двигателните действия от съществено значение се оказа формирането на силовата характеристика в умствената програма за действието. Това е свързано с осъзнаването и осмислянето на мускулно-двигателните усещания, сънчеструващи извършването на движенията.

Психологическите и физиологически особености на протичането на тези процеси налагат изискването, към осъзнаване на силовата характеристика при обучението да се пристъпи след като обучаванието е постигнато в основни линии правило изпълнение на упражнението и преодолял излишната мускулна възбуда и скованост, т. е. след като са образувани вече връзките и двигателният динамичен стериотип в кората на главния мозък.

Проведените от нас в тази насока изследвания разкриват съществуващето на два етапа на преработка на постъпващата в съзнанието на ученика информация и съобразно с това — 2 нива на проява на регулационните възможности на обучавания в процеса на формирането на двигателния навик. При първото — водеща роля има зрителният контрол, а при второто — постепенно водещ става мускулно-двигателният, който остава след автоматизацията на движенията при изградения вече двигателен навик. Преходът от първия — временен, към втория — траен начин на регулация и контрол над движенията е невъзможен, ако не е съществено при обучението целенасоченото осъзнаване на мускулно-двигателните усещания. Тази психологическа закономерност в етапа на задълбоченото разучаване придобива в дидактически план извънредно голямо значение за ефективното протичане на обучението като цяло и за качеството на получения резултат. Същевременно, при методическото ръководство на този процес следва да се отчита и още един психологически факт — наличието на различен тип регулация на движенията в различната възраст. Установено беше, че до 9—12 год. преобладава т. нар. от нас праксеологичен тип регулация, а след морфологичното съзряване на двигателния анализатор той постепенно прераства в аналитичен тип регулация.

Осъзнаването на силовата характеристика за изпълнението на физическите упражнения при формирането на ориентировъчната им основа е сложен процес, при който съществено значение има мярата, определяща степента на детайлизиране на изискванията. По тази причина от съществено значение за ефективността на обучението е извлечането на специфични опорни пунктове в ориентировъчната основа, отразяващи възловите моменти от техниката на изпълнение на упражнението. Във възрастов план тяхното оптимално количество се изменя както следва — 2-3 за учениците от I—III клас, 5-6 за IV—VII клас и 8-10 в горния курс. Тези опорни пунктове играят ролята на вътрешни ориентирни при регулацията на действието. Съществено условие за тяхното функциониране е първоначалното осъзнаване на съответните усещания и възприятия на ученика в процеса на практическото изпълнение на упражнението. Едва след това може резултатно да започне изработването на съответните осмислени критерии и ориентирни за правилната техника на упражнението. Тази закономерност има пряко отношение и към използването и изработването на психологически издържани учебни нагледни способи за обучението в двигателните действия през различните училищни степени.

Особеност на ориентировъчната основа на двигателните действия е включването в чийното съдържание на точните критерии за оценка на резултата и самия осъзнат резултат от изпълнението и ефекта на усвояваното физическо упражнение. Изграждането на ориентировъчната основа на усвояваните физически упражнения и развитието на дейностно-регуляционните възможности на подрастващите изисква системното подаване на знания през целия учебен процес. То следва да става и т. нар. от нас „принцип на гребена“ в условията на активната двигателна дейност на обучаваните. В различните етапи на обучението предназначението на тези знания в дидактическия план е различно. Според тяхната психологическа функция те водят до формиращето на: интереси, възприемане и разбиране на учебното съдържание, саморегулация на действията и поведението, самоорганизация и мотивация.

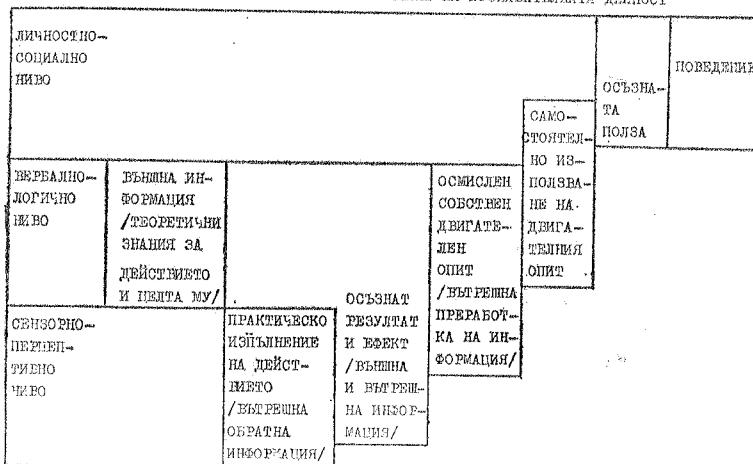
Проведените изследвания относно психологическите закономерности на двигателното обучение разкриха и съществената психологопедагогическа взаимовръзка между психологическото ниво и степен на формираност на ориентировъчната основа на усвояваните двигателни действия и възможността за проява на самостоятелност от страна на обучаваните. Установени са две различни по психологическото си естество типа самостоятелност в учебния процес по физическо възпитание.

Първият тип представлява подход на учителя в обучението, насочен към формирането на способността за съзнателна и осмислена регулация на действията у обучаваните. При неговото реализиране в учебния процес ръководната роля на учителя се запазва напълно, независимо от предоставената на ученика известна свобода за действие.

При втория тип — самостоятелността е вече резултат от съответното обучение и нейната проява засяга и регулацията на поведението на ученика. Между тези два типа съществува диалектическа взаимовръзка и строга последователност. Белезите, които характеризират наличието на самостоятелност у учениците, са: способност за саморегулация и самоконтрол; критично и оценъчно отношение към изпълняваната собствена и на другарите дейност; висока умствена активност; способност за реална самооценка: убеденост и осмисленост на участието в учебния процес. Както личи, самостоятелността представлява своеобразна личностна проява на ученика в учебния процес и за своето формиране закономерно изисква реализирането на определен и целенасочен личностен ефект в процеса на двигателното обучение и спортната дейност.

Съществено значение за цялостната ефективност на учебния процес по физическо възпитание има и активната познавателна дейност на занимаващите се и нейното целенасочено ръководство през всички етапи на обучението. Установено е вече, че тя протича основно на три различни психични нива: сензорно-перцептивно, вербално-интелектуално и личностно-поведенческо. Преходът от сетивното към интелектуалното, а оттам и към личностното ниво преминава през осъзнаването на получения двигателен резултат и неговия индивидуален и социален смисъл (фиг. 1).

Разкритите психологически закономерности позволиха да се даде отговор на съществения за двигателното обучение и за съвременното училищно физическо възпитание въпрос — по какъв начин усвоеното конкретно учебно съдържание — отделните физически упражнения се превръщат в компоненти на личностното поведение на ученика. Уста-



Фиг. 1

новена беше строгата взаимозависимост и последователност в този процес. Първото условие е осмисленото и трайно, при пълна ориентировъчна основа усвояване на физическото упражнение. На тази база то става елемент на собствения осмислен двигателен опит. Само като такъв, то може да се превърне в компонент на поведението, за което допълнително е необходимо наличието и на съответна мотивация и социална ценностна ориентация. В педагогически план това означава, че пред ученика следва да се разкрива ясно не само какво следва да върши, но и как го е извършил и за какво, защо той осъществява тази дейност, какъв е нейният личностен и социален смисъл. Тези въпроси заемат централно място във втория кръг от психологическите проблеми на училищното физическо възпитание — тези от личностно поведенческо естество.

Разкритите в тази насока закономерности налагат необходимостта от нов глобален, личностно дейностен подход към учебния процес по физическо възпитание, при който от установката за усвояване на отделни двигателни навици се премине към установка за овладяване на цялостния вид дейност и развиване на способността за нейното мотивирано личностно ръководство, а от подаването на отделни частични знания в урока, към целенасочено ръководство на цялостната, познавателна и мотивационна дейност на ученика. Предназначенето на тази познавателна дейност е да създаде възможност в процеса на усвояване на конкретното учебно съдържание ученикът да разбере целта на предстоящата дейност и ориентирите за постигането ѝ, да възприеме и запомни образца (модела); да изпълни правилно действието като го сравни с еталона; да попълни умствената си програма с всички компоненти на ориентировъчната основа, чрез което да разбере изпълнението и осъзнае усилията си; да осмисли изпълнението като цяло, да оцени резултата и смисъла му в личностен (двигателен и функционален) и в социален план и на тази основа да почувствува емоционална и нравствена удовлетвореност от физическото възпитание и спортната си дейност.

Това означава, че обучението не следва да приключи с правилното изпълнение на упражнението и изграждането на отделния двигателен навик. Процесът на формирането на съответното личностно и социално мотивирано двигателно поведение у обучаваните също има етапен характер и преминава през следните установени от нас като основни етапи – I – вариационен, II – оценъчен и III – мотивационно-изборен. Те следват и са закономерно продължение на етапите на обучение.

Ограниченият брой часове по физическо възпитание в седмичното разписание налага обективно учебно-възпитателният процес да излезе от рамките на урока и част от него да бъде пренесена в групите за масов спорт. За тази цел последните следва също да се регламентират и обхвачат всички ученици, като продължение на учебния процес в условията на едно по-високо ниво на протичане на дейността.

Всеки от посочените три етапа на формиране на двигателното поведение решава свои специфични и психологически различни задачи. Първият етап цели усъвършенстването на регулацията на усвоените действия, но в изменени и разнообразни условия. През втория етап, на основата на развитието на способността за самооценка у ученика, се усъвършенства регулацията на двигателната дейност като цяло. Чрез третия етап се развива способността за цялостно самоуправление, при което като регулатор на дейността активно се включва самосъзнанието. Това се постига чрез дейностите по избор, самоорганизацията, организацията на груповата дейност и нейното ръководство като колектив.

Постигането на определения, социално необходим личностен резултат от учебния процес по физическо възпитание в единство с функционалния и здравен резултат, не се оказа пряк и задължителен ефект от самото извършване на физическите упражнения и понесеното физическо натоварване. Той изисква специални, психологически обосновани усилия от страна на учителя, свързани както с организацията на условията и изискванията в учебния процес, така и с неговата цялостна педагогическа и психологическа постановка. Разкритите психологически закономерности предявяват повишени изисквания към педагогизацията и социализацията на училищното физическо възпитание и масовия спорт. Всички проведени до сега изследвания категорично сочат факта, че нарастването на социалната роля на физическото възпитание в нашето общество води обективно до нарастване значението на психологически и социален момент в учебния процес и на техния равностоен дял, паралелно с функционалния и двигателния, в реализирането на ефективен и качествен резултат. Тяхна обективна предпоставка е активно регулираната познавателна дейност и личностна ангажираност на учениците в урока. Тези резултати не са самоцел, а средства за качествено и ефективно решаване на учебните и възпитателни задачи на физическото възпитание като страна на комунистическото възпитание на подрастващите.

В този процес съществено място заема и целенасоченото развитие на емоционално-волевите и нравствени възможности на обучаваните. Установен беше трикомпонентният характер на волята като личностна проява, включваща в диалектическо единство – информационен, дейностно регуляционен и потребностно мотивационен моменти. На практика това означава, че развитието на волевите възможности на подрастващите изисква те „да знаят“, „да могат“ и „да искат“. При липсата на който и да е от тези компоненти волевото развитие противично не-

жълноценно и е неефективно. Самите тези процеси са тясно свързани с редица познавателни емоционални и от нравствено естество процеси.

Нашите изследвания в тази насока разкриха факта, че волевото развитие в дидактически план задължително преминава през развитието на: способността за правилна ориентировка в условията и изискванията; умението да се поставят и достигнат значими цели; способността за реална самооценка на собствените възможности; самостоятелност, личностна позиция и социална насоченост в дейността; емоционално нравствена удовлетвореност; способност за саморегулация и самоконтрол.

Различната степен на развитие на способността за саморегулация, достигната при трите различни нива на психическа активност в учебния процес по физическо възпитание, закономерно се оказа свързана с три различни степени на волева активност и изява. Същевременно целенасоченото развитие на волевите възможности у учащите изисква отчитане на възрастовите особености на целебразузването и типологията на трудностите в учебния процес по физическо възпитание. Техният психологически анализ очерта:

а) трудности от интелектуално естество, настъпващи в урока главно при преходите от едно ниво на познавателна дейност към друго;

б) трудности от движително естество, свързани с координацията на движенията и изграждащето на движителния навик;

в) трудности от функционално естество -- свързани с понасянето на физическите натоварвания;

г) трудности от поведенческо естество, свързани с личностната ориентировка в условията и отношенията, взаимодействието с членовете на колектива, комуникацията и общата регулация и поведението съобразно предявяваните към ученика изисквания. Относителният дял на тези трудности в различните възрасти е различен и изисква също така психологически грамотен подход от страна на спортния педагог.

Част от посочените проблеми, заедно с проблемите за приложния ефект и трудово професионалната или военна насоченост на резултатите от физическото възпитание на подрастващите заемат, централно място в съдържанието на третия кръг от психологическите проблеми на съвременното училищно физическо възпитание и спорт -- социално приложните.

Разкритите в областта на училищното физическо възпитание психологически закономерности нямат обаче само приложна стойност и не служат само за усъвършенстване на учебно-възпитателния процес. Те обогатяват и самата психологическа теория, като създават възможност за по-богат и задълбочен подход към проблема за единството на психика и дейност, за регуляционните механизми на човешките действия и поведение, за формирането и структурните компоненти и волята на човека и пр.

Така те от своя страна очертават един значителен кръг от относително самостоятелни проблеми в рамките на психологическата наука, който заема гранично място между спортната психология и педагогическата психология. Това ни дава основание да предполагаме в недалечното бъдеще обособяването на нов клон в рамките на спортната психология -- психологията на физическото възпитание на човека. Обективна предпоставка за това е и все по-голямото вътрешно диференциране и самостоятелно социално обособяване на физическото възпитание на подрастващите от масовия спорт на трудещите се и особено от високото спортно майсторство.

PSYCHOLOGIC PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF GROWING-UPS

Sv. Dimitrova

The great requirements of contemporary life towards thorough and harmonic development of growing-ups and their realization in life increases significantly the role and importance of physical education in the process of their thorough communist education.

Improvement of quality and effectivity in the activity of school and society in this direction is out of question without the complete development of the scientific basis of its effective guidance. Among them, psychologic regularities have great significance. Their intensive, purposeful and complex study in this country during the last ten years has given grounds to define three major groups of psychologic problems of the physical education for growing-ups:

- a) Problems of activity regulation nature;
- b) Problems of personality-behavior nature;
- c) Problems of social-appliance nature.

In fact, these are problems connected with the regularities of guiding the cognition activity in motor training and in realizing the unity of cognition and action; problems of the correct formation of orientation basis and psychologic structure of motor actions; the psychologic foundations for the achievement of educational and personality-social effect from motor education, a problem of emotional-volition regulation of actions and behavior, age education; problems of correct education and development of growing-ups, etc.

They give grounds to define the psychologic basis of the training, education and development of growing-ups in the conditions of school physical education and mass sport and for their effective guidance as a specific branch of problems in psychology at the border between sports psychology and pedagogical psychology.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСНОВИ НА МУЗИКАТА КАТО ЕМОЦИОНАЛНО-СТИМУЛИРАЩ ФАКТОР

Е. ПОПОВА

В продължение на много години значението на музиката е било подчертавано в трудовете на изтъкнати педагози. Емоционално-стимулиращото ѝ въздействие е било изследвано от физиолози и психолози, а през последните 10-15 год. тя е станала предмет на проучвания и на редица спортни педагози. Естествено, в светлината на анализа на много теоретични източници, те са предполагали, че емоционалната възбуда, емоционалното състояние, предизвикано от положително-въздействуваща музика, би стимулирала изпълняваната двигателна дейност в учебно-възпитателния и спортно-тренировъчния процес.

Към проучванията на ефективността на емоционално-стимулиращия музикален съпровод във физкултурната практика насочихме и ние нашето внимание. Изхождайки от значимостта на емоционалното състояние на спортуващите, на активността на някои психически процеси, до-принасящи за успеваемостта в учебно-тренировъчната дейност, ние си поставихме за цел да проследим како от настъпващите временни и трайни промени в организма на человека при целенасочена двигателна дейност под въздействието на синхронизиран музикален съпровод. От тази цел възникнаха за проучване многобройни задачи. Само част от тях обаче ще бъдат предмет на настоящата статия. Определихме ги съобразно стойността на резултатите, които са сравнително по-значими за физкултурната практика. Те са свързани с проучвания за влиянието на емоционално-стимулиращия музикален съпровод, адекватен на изпълняваните физически упражнения, върху:

— проявите на волевото усилие при продължителна двигателна дейност;

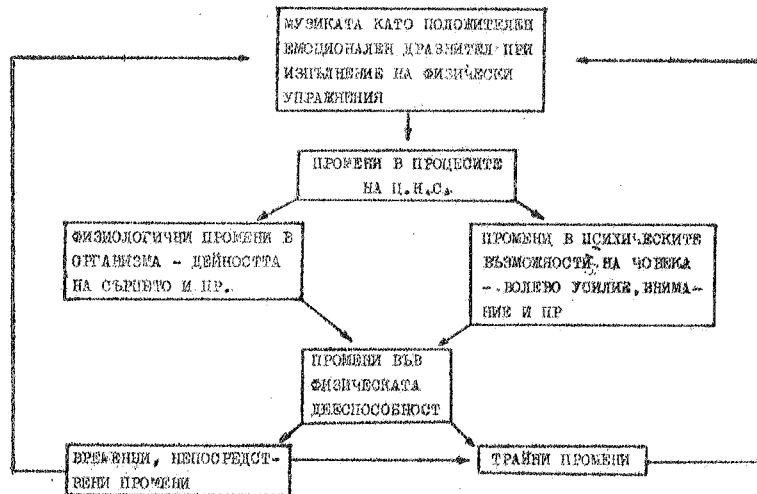
— настъпващите промени в активността и устойчивостта на винажието след занимания по физическо възпитание, изпълнявани с музикален съпровод;

— промените във физическата деесспособност на обучаващите се и равновесната им устойчивост.

Изследванията по първите две задачи разглеждаме като психически процеси, резултатите на които са характерни с настъпващи временни промени, на основата на измененията в емоционалната сфера на експериментираните лица. Съгласно законите на диалектиката тези положителни временни промени трябва да преминат в трайни качествени изменения (схема 1). Тях ние сме потърсили в постиженятията на изследвани признания, показателни за трайните промени на физическите качества на обучаващите се, които положителни промени са били винажицел на спортните педагози.

Положителните прояви на волята в учебно-тренировъчния процес са предпоставка за постигане на високи спортни резултати. Осъзнавайки голямото значение на това ценно за физкултурната практика психическо качество, спортните педагози и психолози подзват най-различни средства и методи за формирането му у трениращите в условията на ак-

СХЕМА 3



тивна учебно-спорурса дейност. Преодоляването на много трудности от спортните по пътя към достигане на стоящите пред тях цели е било винаги свързано с проявата на волево усилие. То е основен момент във волевата дейност и съществено условие за преминаване от решение към действие (Първанов, Генова, Попов — 1960, 1963, Димрова — 1969 и др.).

Съгласно постановката на Е. А. Милерян (1968), за когото волята и емоциите са единен психологически процес, за формирането и възпитанието на волята, за възникването на волевите процеси във физкултурната практика могат да се прилагат емоционално-стимулиращи средства. В нашите проучвания за стимулиране на проявите на волевото усилие при продължително мускулно натоварване, което е характерен момент в тренировъчната дейност, ние използвахме музиката като емоционално-въздействуващ фактор. Имахме предвид, че при изпълнението на задача за такова голямо по обем физическо натоварване много често се появява отрицателно-въздействуващ фактор „умора“, който трябва да се преодолява. Музиката би могла да съдействува за преодоляването на тази умора като вид трудност, предизвиквайки едно „съзнателно отвлечение на вниманието и го фиксира в страни“ — както подчертава в трудовете си А. С. Егоров (1960, 1962). Това отвлечане на вниманието от трудностите може да подпомогне изпълнението на поставената в обучението задача. Освен това предположихме, че системното предизвикване на волево усилие с музикален стимулатор, адекватен на обстановката, с който би могло да се внесе разнообразие в работата с цел да се избегне монотонността, да се създаде интерес, настроение и приятна обстановка, може да създаде предпоставки за възпитанието ѝ на волеви качества. Положително въздействуващата музика върху емоционалната сфера на занимаващите се би могла да допринесе за значителното увеличаване на количеството и подобряване на качеството на една физическа дейност, обуславяща важни по

същество предпоставки за достигането на значими цели и задачи в спортната практика.

При определена методика за проучване влиянието на синхронизира с двигателната дейност музикален съпровод върху проявите на волевото усилие и не извършихме експерименти (Попова — 1971). За да преценим емоционално-стимулиращата роля на музиката върху временните изменения на това психическо качество, бяха сравнени резултатите от опити по кръстосан метод с две групи лица. Единия от тези опити провеждахме с музика, а другия — без музика. Сравнението на получената информация за броя на изпълнените упражнения след предварително физическо натоварване до отказ показва^еме на фиг. 1. От нея се вижда, че след настъпилата умора изпитуемите, работили без музикален съпровод, са изпълнили допълнително 12,9 упражнения. Когато изпълнението на същите упражнения, при същите условия е било стимулирано със синхронизиран по ритъм и темпо с двигателната дейност музикален съпровод, лицата са извършили средно по 16 упражнения. Статистическата достоверност на разликата между тях подчертава ролята на музиката, на нейната емоционална стойност за активизиране на проявите на волевото усилие ($P_t = 0,93$). Полученото от музиката емоционално въздействие по време на предварителното натоварване до отказ, когато е било добре изразено чувството на умора, е създало оптимални условия за продължаване на мускулната работа, т. е. създала се е предпоставка за допълнителни физически усилия, за проява на волево усилие.

Резултатите от изследването разкриха също, че на 70,6% от опитните лица волевите усилия са били положително повлияни от фактора „музика“. Възникналите стенични емоции са се оказали източник на сила и енергия.

Във физкултурната практика, когато е налице известна психическа умора, получавана много често от еднообразието на изпълняваната двигателна дейност, от нейната монотонност, от обстановката в тренировъчната зала, когато скуката надделява и помрачава настроението, когато над умората не може да надделее и волята, приносът на фактора „музика“ за активизиране на волевите процеси може да бъде значителен. Той може да противодействува на много отрицателно-въздействуващи върху психическото състояние фактори. Тази особеност на музиката обаче все още не се отчита във физкултурната практика, независимо от научните доказателства за нейната ефективност.

В спортната дейност особеностите на вниманието също са представлявали проблем от съществено значение. Не само за това, че като психически процес те са показателни за установяване на умствена активност (Димитрова — 1971). Не само и заради това, че проявите на интензивността, концентрацията, устойчивостта, разпределеността и гъвкавостта на вниманието при изпълнение на поставени задачи в учебно-тренировъчната практика до голяма степен решава успеха (Рудик — 1967, Гавриленко — 1966 и др.). Проблемите, отнасящи се до вниманието като психически процес, са били свързани предимно с необходимостта от подобряване и съхраняване за дълго време на неговите разновидности, т. е. с издирането на различни методически средства за поддържане на състоянието му на високо равнище. Не ще и съмнение, че

изпълнението на една такава задача може да се реши успешно по пътя на разнообразяване методиката на обучението или посредством включването в заниманията на различни стимулиращи физическата подготовка средства.

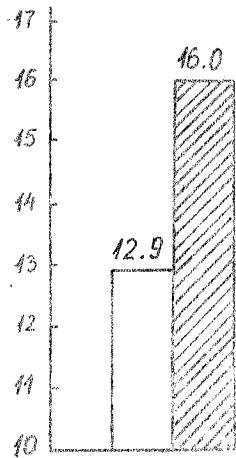
Както споменахме по-напред, вниманието може и трябва да се отвлече най-вече от настъпващата умора в учебно-тренировъчния процес. Чрез емоционално-обагрената от музиката двигателна дейност то би могло така също да се отвлече от чувството за физически болки в мускулно-ставния апарат с цел по-бързо и качествено да се възстанови мускулната работоспособност. Трудности за преодоляване представляват понякога известни психически депресии. Много често апатията, липсата на интереси, лошото настроение, подтиснатостта и пр., възниквали по причини от личен характер, се отразяват отрицателно на успеваемостта в занятията. Тези явления изискват ползването на стимулиращи психиката средства, които да им противодействуват. Такива средства са безспорно силните и значими емоционално въздействуващи средства. За такова средство се смята и музиката. Със своята емоционална окраска, ритмично съчетана с двигателната дейност, една наситена с любими мелодии музика би могла да отвлече вниманието от появилите се трудности и да го насочи към харектера на двигателната дейност. Тя би могла да предизвика такова интензивно противично на психическите процеси, в резултат на което да се активизират и особеностите на вниманието.

В трудовете на редица автори се подчертава, че заниманията по физическо възпитание въобще съдействуват за повишаване устойчивостта на вниманието и способстват за повишаване на умствената работоспособност (Черносвитов — 1966, Орас — 1969, Давидов — 1965 и др.). Подчертава се също така, че интензивността и устойчивостта на този вид психически процес са по-добре изразени у по-квалифицирани спортсти (Генов — 1969, Медведев — 1968 и др.). Скромен принос към изучаване проблемите на активността и устойчивостта на вниманието във физкултурната практика са и получените от нас резултати за въздействието на музиката като положителен стимулиращ фактор в учебно-тренировъчната дейност.

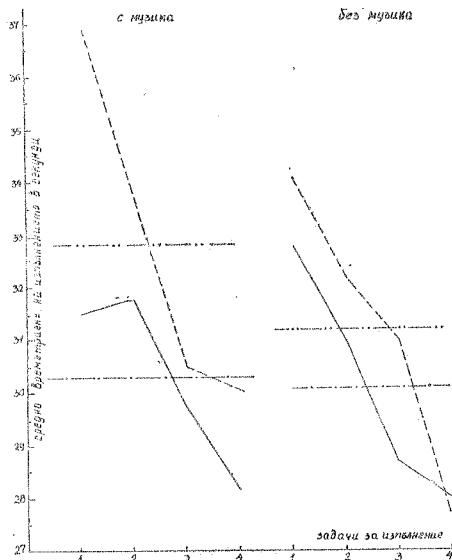
При установена в психологическата практика методика на изследвания с таблиците на Шулте ние проследихме ефективността на музикалния съпровод върху активността и устойчивостта на вниманието на обучаващите се в уроци по физическо възпитание. Сравнявахме цифрови стойности, получени преди и след уроци по физическо възпитание със и без музика, които бяха показателни за активността на вниманието (A). От средните величини на тези стойности за всяко лице определяхме вариативността на вниманието (B), посредством която изчислявахме коффициент за устойчивостта на вниманието (Y) — по формулата $Y = \frac{1}{A \cdot B} \cdot 1000$, установена по математически път от нас (Popova — 1971).

Сравнителният анализ на получената информация преди и след уроците без музика и със музика излагаме в графически израз на фиг. 2 (за активността на вниманието) и табл. 1 (за устойчивостта на вниманието).

Тенденцията за съществени различия между показателите за активността на вниманието е ясно изразена на фиг. 2, в която е отразено времето за изпълнение на всяка задача от опитните лица преди и след занимание по физическо възпитание със и без музика. Съпоставянето на прираста, заключен между хоризонталните линии на фигурата, под-



Фиг. 1. Брой на изпълненията упражнения „до отказ“ след физическо натоварване „до отказ“, като проява на волево усилие.
бялата колона—без музика, заприхованата—след музика



Фиг. 2. Динамика на коефициентите за активността на вниманието при всяка задача — преди и след уроци по физическо възпитание.
— преди занимания, — след занимания, -·- средна активност преди Занимания — средна активност след занимания

чертава убедително преимуществото на музиката като емоционално стимулиращ фактор върху този психически процес. Този прираст (10,2 срещу 4,5), както и процентът на подобрението (7,8 срещу 3,6) са били около 2,3 пъти по-големи след заниманията с музикален съпровождащ. Като анализирахме получените коефициенти, показателни за устойчивостта на вниманието на опитните лица (табл. 1), достигнахме до същия извод.

Достоверността на прирастите, както и процентите на подобренето им убеждават в стойността на експериментирания фактор „музика“. Включването му като емоционално-стимулиращо средство в заниманията по физическо възпитание е повлияло положително върху процесите на вниманието. Музиката е създала оптимални условия за борба с умо-

Таблица II

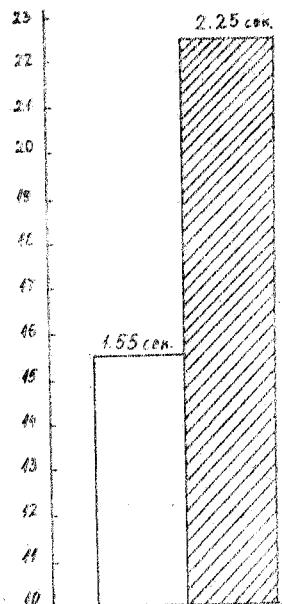
Промени в кофициентите за устойчивостта на вниманието

| Вид експеримент | Pреди урока | След урока | Абсолютни разлики | t | Pt | % на подобрението ¹ |
|--------------------|----------------|---------------|-------------------------|------|------|-----------------------------------|
| | \bar{x}_1 | \bar{x}_2 | $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ | | | |
| С музика | 11,3 | 15,6 | +4,3 | 2,00 | 0,95 | +38,0 |
| Без музика | 12,5 | 11,8 | -0,7 | 0,32 | 0,25 | -5,6 |

¹ Процентът на подобрението се отнася за абсолютните разлики спрямо изходното ниво.

рата, включително и с умората на вниманието. Тя е внесла разнообразие, създала е трайни интереси и положително отношение към извършваната двигателна дейност. Музикалният ритъм, като е предизвикал положителни емоции, е съдействувал за протичането на двигателния процес с чувство на удовлетворение, на радост (Белинович – 1958, Крысов – 1960).

Ефективността на емоционално-стимулирация фактор музика за положителното повлияване на проявите на волевото усилие, активността и устойчивостта на вниманието е значима за физкултурната практика, за всестранното решаване на задачите на обучението и възпитанието. Тази значимост ние проверихме в едногодишъен педагогически эксперимент.



Фиг. 3. Динамика на равновесната устойчивост след натоварване на вестибууларния апарат със и без музикален съпровождащ колона — без музика, защищавана — с музика
 $t = 3,18$; $P_t = 0,99$.

римент с цел да установим какви трайни промени биха могли да настъпят в организма на лица, извършвали системна спортно-педагогическа дейност под въздействието на музикален съпровод. Не считаме за необходимо да изложим всички получени резултати за подобрените показа-

тели на физическата дееспособност на участвуващите в експериментните лица. По всички наблюдавани от нас признания, показвателни за качествата силова издръжливост на ръцете и коремната мускулатура, бързината, отскокливостта и общата физическа издръжливост, резултатите са били подобрени със значителни величини. Значително е била подобрена и равновесната устойчивост (фиг. 3), изследвана след функционално натоварване на вестибуларния апарат. Това ценено за спортните качества „може да бъде мерил на функционалното състояние на организма и да служи за диагностичен тест на това състояние“. са отбелязали Г. В. Стрелец и Л. И. Гурович (1968).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Значителните промени във физическата дееспособност на експериментираните лица са се дължали на системните положителни временни промени в хода на занимания във физкултурната практика под въздействието на силния и значим емоционален музикален дразнител. Под влиянието на активизирани от музиката психологически процеси са се променяли в положителна насока работоспособността, проявите на волевото усилие, активността и устойчивостта на вниманието и др. Тези временни промени са обуславляли настъпването на трайни изменения, израз на които са били подобренията качества на физическата дееспособност. Постигнатата ефективност е била резултат на двойно възбуждение — от физическото натоварване и от музиката, т. е. в резултат на емоционалната окраска на двигателната дейност, получена от въздействието на музиката, се е увеличила силата на дразнителите. Това двойно възбуждение е допринасяло за по-високата степен на реактивност на организма. Передството музиката, въздействувала върху емоционалната сфера на лицата, се е стигало по-късно до крайното състояние на умората. Като е противодействувала на тази умора волево, музиката е стимулирала функционалните възможности на организма на занимаващите се, т. е. съдействувала е на „работната хипертрофия“. В резултат на постигнатото емоционално състояние е била извършвана по-голяма и усилена двигателна дейност от изпитуемите, защото работната им нагласа е била в зависимост от настроението, повлияно от внесеното от музиката разнообразие в учебно-тренировъчния процес.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белинович, В. В., Обучение о физическом воспитании, ФиС, М., 1958.
2. Гавриленко, В. А., К вопросу об устойчивости внимания первоклассников на уроках физической культуры, сб. Психологические вопросы физического воспитания в школе, ФиС, М., 1966.
3. Генов, Ф., Проблема мобилизационной готовности, Автореферат диссертации доктора психологических наук, ГЦОЛИФК, М., 1969.
4. Давидов, Д., Внимание и ученицы и уроки по физическому взынанию, сп. Вопросы на физ. культура, бр. 11, 1965.
5. Димова, Цв., Развитие на волевите усилия через моделиране на учебно-тренировъчния процес в спортната гимнастика, Диссертация, ВИФ, С., 1969.
6. Добричий, Н. Ф., Основные вопросы психологии внимания, Психологическая наука в СССР, М., 1951, с. 207.
7. Егоров, А. С., Экспериментальное исследование преодоления трудностей при динамической работе, сб. Вопросы психологии, кн. 1, 1962.
8. Крылов, Д. И., Овладение ритмом движений при обучении гимнастов, Труды Омского государственного института физкультуры, выпуск 2, Омск — СССР, 1960, с. 52—63.
9. Медведев, В. В., Психологические особенности состояния тренированности, Автореферат диссертации, ГЦОЛИФК, М., 1968.
10. Милерян, Е. А., Эмоционально-волевые компоненты трудовой деятельности оператора, Третий всесоюзный съезд общества психологов, вып. 1, том III, М., 1968, с. 59.
11. Орас, Т., Динамика распределения

внимания у студентов, Тартуский гос. университет, конференция по психологии и социологии спорта, Тарту — СССР, 1969. 13. Попова, Е., Исследование эффективности на музикальный съпровод в занятиях по физическому воспитанию, Диссертация, ВИФ, С., 1971. 14. Първанов, Б., Е. Генова, Н. Понов, Стимулиращо влияние на некои фактори върху волевото усилие при различна физическа работа, Трудове на ВИФ, юбил. сборник, С., 1963. 15. Първанов, Б., Е. Генова, Въздействие на некои фактори върху волевото усилие при продължително физическо натоварване, Трудове на ВИФ, т. III, кн. 1, Миф, С., 1960. 16. Рудик, П. А., Морально-волевата подготовка на спортсмена, Учебник на спортсмена, авторизирован перевод на Рапопорт и Богданов, Миф, 1967. 16а. Димитров, С., Психологические проблемы на физического възпитание в училище, Миф, С., 1971. 17. Саркисов — Серазини, И. М., Человек должен быть здоровым, Медицина, М., 1965. 18. Стрелец, Г. В., Л. И. Гурович, сп. Вопросы на физ. культуры, бр. 11, 1968. 19. Черносвитов, К. Д., Значение занятий по физическому воспитанию в повышении интенсивности внимания у студентов, Вопросы физ. воспитания студентов, кн. III, изд. Ленинградского университета, Л., 1966.

PSYCHOLOGICAL BASIS OF MUSIC AS AN EMOTIONAL-STIMULATION FACTOR

E. Popova

The paper studies some temporary and constant changes taking place in man's organism under the influence of positive emotional music accompaniment synchronized with motor activity in education-sports practice. The changes have been studied in the expression of volition effort, activity and stability of attention, physical active ability and balance stability.

Under the influence of psychologic processes activated by music labour ability, volition effort expressions, attention activity and stability have changed positively. Those temporary changes have grounded the appearance of constant changes whose expression is the improvement of the qualities of physical active ability. The effectivity achieved has been a result of double excitation — both by physical loading and music, i. e. as a result of the emotional background of music accompanying the motor stimuli. Music accompaniment, by increasing the intensity of the stimulus, has contributed for the higher reactivity degree. Through emotional influence the state of complete exhaustion has been postponed. By activating stenic emotions through music, exhaustion has been counteracted by volition, functional abilities of the trainee's organism have been stimulated, i. e. «working hypertrophy» has been furthered.

As a result of the emotional state achieved, greater and more strenuous work has been performed by the persons under study, because their labour readiness has been dependent on their mood influenced by the variety caused by music in the education-training process.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|--|-----|
| 1. | * * * — V европейский конгрес психологии спорта | 209 |
| 2. | ГЕНОВ Ф. Сущность и определение мобилизационной готовности спортсмена | 210 |
| 3. | ПЫРВАНОВ Б. — Проблема коллективной психологии команды | 217 |
| 4. | ГЕНОВА Е. — О вопросе психической саморегуляции спортсмена высокой квалификации | 223 |
| 5. | ЗЛАТАРЕВ К. — Психологические проблемы деятельности лётчика и космонавта | 231 |
| 6. | ПОПОВ Н. — Отбор в спорте и всестороннее развитие личности | 237 |
| 7. | ЯНЕВ В. — Спортивная деятельность и спортивный интеллект | 244 |
| 8. | КОВАЧЕВ ИЛ. — Психологические методы и средства восстановления спортсменов-высокоразрядников | 252 |
| 9. | ТОДОРОВ АТ. — Спорт и самовоспитание | 258 |
| 10. | ДИМИТРОВА СВ. — Психологические проблемы физического воспитания подростков | 265 |
| 11. | ПОПОВА Е. — Психологические основы музыки как фактор эмоциональной стимуляции | 273 |

CONTENTS

| | | |
|-----|--|-----|
| 1. | * * * — The Fifth European Congress on Sports Psychology | 209 |
| 2. | PH. GENOV — Contents and definition of mobilization readiness in sportsmen | 210 |
| 3. | B. PARVANOV — The problem of collective (team) psyche | 217 |
| 4. | E. GENOVA — On the problem of psychic self-regulation of high-class sportsmen | 223 |
| 5. | K. ZLATAREV — Psychologic problems of the activities of the pilot and spaceman | 231 |
| 6. | N. POPOV — Selection in sport and the thorough development of personality | 237 |
| 7. | V. YANEV — Sports activity and sports intellect | 244 |
| 8. | I. KOVACHEV — Psychologic methods and means for the recovery of high-class sportsmen | 252 |
| 9. | AT. TODOROV — Sport and self-education | 258 |
| 10. | SV. DIMITROVA — Psychologic problems of physical education of growing-ups | 265 |
| 11. | E. POPOVA — Psychologic basis of music as an emotional stimulating factor | 273 |