

ЦЕНТРАЛЕН СЪВЕТ НА БСФС
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕН СЪВЕТ

**МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ**
ПО ВЪПРОСИТЕ НА
ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА
НА СПОРТИСТА

(Доклади)

БЪЛГАРСКИ СЪЮЗ ЗА ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА И СПОРТ
ЦЕНТРАЛЕН СЪВЕТ
Научно-методичен съвет

МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ
ПО ВЪПРОСИТЕ
НА ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА
НА СПОРТИСТА

*Доклади, изнесени на Международната научна
конференция, състояла се на 3, 4 и 5. XII. 1968 год.
в гр. Варна*

СОФИЯ * 1970
МЕДИЦИНА И ФИЗКУЛТУРА

РЕДАКЦИОННА КОЛЕГИЯ:

*Проф. Ема Герон
Боню Първанов
Светлана Димитрова*

UNION BULGARE DE CULTURE PHYSIQUE ET DES SPORTS
CONSEIL CENTRAL
Conseil scientifique et methodique

CONFERENCE
INTERNATIONALE SCIENTIFIQUE
SUR LES PROBLEMES DE LA
PREPARATION PSYCHIQUE
DU SPORTIF

*Rapports faits à la Conférence internationale
scientifique, ayant eu lieu les 3, 4, 5 Décembre 1968
à Varna*

SOFIA * 1970
MEDIZINA I FIZKULTURA

COLLECTIVITÉ DE RÉDACTION

prof. Ema Guéron
Bonu Pärvanov
Svetlana Dimitrova

ПРЕДГОВОР

Настоящият сборник включва докладите, изнесени на международната научна конференция «Психичната подготовка на спортиста», проведена от 3 до 5. XII. 1969 год. в гр. Варна, организирана и ръководена от дружеството по спортна психология към БСФС. В тази конференция участваха представители от 10 страни. Основната нейна задача беше да се популяризират и обсъдят различните становища и достижения при разработката на един от най-нашумелите в съвременния спорт проблеми — проблема за психичната подготовка на спортиста. За да се създаде възможност той да се разгледа по-всестранно, бяха проведени пет самостоятелни заседания, посветени на различни въпроси на психичната подготовка на спортиста, отразени и в съответните раздели на настоящия сборник.

Като проблем за научна разработка въпросът за психичната подготовка на спортиста възникна от практиката. Състезателната практика разкри необходимостта в хода на всеотрядната подготовка на спортиста за участие в състезанията да се осъществи повлияване върху неговата психична дейност и възможностите му в тази насока; да се осигури психичната устойчивост на спортиста срещу разнообразните отрицателно въздействащи фактори през време на състезанието; да се намерят средства за целенасоченото и съзнателно регулиране на психичните му състояния през време на състезанието; да се намерят пътища за развитие на способността на спортиста за саморегулиране и съзнателен самоконтрол върху поведението му. Тази практическа необходимост постави пред психологията на спорта задачата научно да изясни същността, съдържанието и пътищата за осъществяването на психичната подготовка на спортиста.

Възникнаха редица нови проблеми пред психологията на спорта като наука. Трябваше да се уточнят кои са тези психични възможности на спортиста, които са му необходими на първо място за успешното участие в състезателната дейност? Различни ли са те в отделните видове спорт? Кои са техните специфични прояви? По какъв начин могат да се формират, развиват и упражняват? Налагаше се да се проучат разнообразните психически състояния у спортистите, възникващи през време на състезанието, техният произход и съдържание; възможностите за тяхното регулиране и насочване. Стана необходимо да се разкрият факторите, които определят възникването на отрицателните психични състояния у спортиста и които нарушават психическото му равновесие през време на състезанието. Започнаха да се търсят средства за осигуряване на психичната устойчивост на спор-

тистите срещу влиянието на тези фактори, средства за непосредствено въздействие и средства за възпитание на собствените, вътрешни източници на психичната устойчивост. Една от основните научни задачи на психологията на спорта във връзка с психичната подготовка на спортиста стана установяването и проверката на различните методи и средства за непосредствено психическо въздействие, за формиране, развиване и упражняване на психическите възможности, за възпитание на вътрешните стимули и отношение към състезателната дейност. Практическото осъществяване на психичната подготовка изисква също да се уточнят и разработят и средствата за нейното контролиране, за контролиране и проверка на психичните възможности и състояния на спортиста, за контролиране ефекта от използваните средства за осигуряване на психичната подготовка.

Разрешаването на тези задачи изисква организирането и провеждането на широка по обем научноизследователска работа. Специалистите по психология на спорта от различни страни са се заели с нейното осъществяване. Психичната подготовка и свързаните с нея научни въпроси се поставиха в центъра на вниманието и разработките на психолозите на спорта почти във всички страни. Пример в това отношение дадоха съветските спортни психолози. Те и първи проведоха научни конференции, посветени специално на този проблем, и направиха първите крачки за обобщаване на своите научни достижения в тази насока. Все още обаче не са достатъчни взаимният обмен и познаването на резултатите от изследванията по психичната подготовка на спортистите в различните страни. Конференцията във Варна имаше за задача да осигури взаимния контакт и опознаване между психолозите от европейските страни, разработващи проблема за психичната подготовка на спортиста, и да направи първата крачка към взаимния обмен на резултатите от изследванията в тази насока.

Проведената във Варна международна конференция се явява естествен резултат и своеобразна равносметка на усилията на психолозите от различни страни да разрешат проблемите, които спортната практика постави пред психологията на спорта във връзка с психичната подготовка на спортистите.

Остротата на този проблем е обусловена от непрекъснатото нарастване на значимостта на психическия фактор в дейността на спортиста, проявила се особено ярко при подготовката и провеждането на последната, Мексиканската олимпиада.

В настоящия сборник са включени 48 научни статии, представляващи докладите на всички участници в международната научна конференция. Докладите са публикувани в почти пълен обем, а само 3 — в резюме, поради това, че са отпечатани вече в други издания.

В авторския колектив на сборника влизат представители както на социалистически, така и на капиталистически страни, на брой 9, като: България, Съветския съюз, ГДР, Италия, Испания, Полша, Румъния, Унгария и Франция. От всички участнички страната домакин се представя с най-много статии — 29.

Ако се групират авторите по специалност, установява се, че между тях психолози са 30, лекари 5 и спортни педагози 8, като естествено най-голяма е бройката на психолозите.

В зависимост от характера на научните статии те могат да се групират главно в два раздела: предимно теоретически, които са на брой 15, и такива с предимно експериментален характер, на брой 32.

По броя на авторите статиите могат да се групират като колективни (на брой 8) и индивидуални (на брой 38). Съвсем очевидно е, че преобладават индивидуалните статии.

В отделните части на сборника са включени различен брой статии: така в I ч. — Основни проблеми на психичната подготовка, те са 8, във II ч. — Диагностични методи — 7, в III ч. — Методи за осъществяване на психичната подготовка — 12, в IV ч. — Страни на психичната подготовка — 10 и в V ч. — Психичната подготовка в различните видове спорт — 10.

Като се анализират статиите по отношение на използваните методики, се установява, че отделните автори са приложили различни методики. Така обобщено може да се изтъкне, че в сборника се съдържа голямо разнообразие от методики. Трябва също да се отбележи, че са използвани почти всички основни психологически методики, като експериментът, анкетата, наблюдението, психологическият анализ, социометрията и др., приспособени към спортната дейност. Някои от авторите са проявили творчество в областта на методиките, като са създали оригинални такива. Някои от докладите са разработени при използване на комплекс от методики.

От друга страна, представлява най-голям интерес да се направи оценка на статиите в сборника и от идеологическа и методическа гледна точка. В това отношение могат да се посочат главно два подхода: идеалистически-метафизически и диалектико-материалистически. Така например в някои от докладите на представителите от капиталистическите страни може ясно да се види първият подход, изразен в психоаналитически (Ж. Ф. Омбравела), психосоматически (Е. де Винтер) и еклетически (Х. Р. Ибанес) схващания за психическите явления. Този подход води до биологизиране на психическите явления, основава се твърде много на безсъзнателното. Затова схващанията на тези автори предизвикват критическо отношение. Що се отнася до някои факти, изложени в техните доклади и показващи влиянието на физическата култура и спорта върху човека, върху неговата психическа, съзнателна дейност, то към тях трябва да имаме напълно положително отношение.

Втората група статии, които са мнозинството и чиито автори са предимно от социалистическите страни и някои от капиталистическите, се характеризират с диалектико-материалистическия подход към психическите явления. Тези статии имат най-голяма научна стойност, защото те търсят основните причини, фактори и разкриват истинските закономерности на психическите явления — социалната среда, възпитанието и обучението и личното отношение, усилие на личността, като биологичното и безсъзнателното имат подчинено, второстепенно значение.

Това съвсем не означава, че между тази група статии няма различия, слабости и недостатъци. Така например може да се установят различия в схващанията по същността на психичната подготовка, като едни автори я разглеждат твърде широко (П. А. Рудик), а други по-тясно (Е. Герон). Също така в някои статии могат да се открият безкритично възприети някои буржоазни схващания, постановки, което говори за недостатъчна диалектико-материалистическа последователност (Н. Попов).

Всичко това налага още по-задълбочено да се изучат психическите явления от позициите на диалектико-материалистическата философия, да се проявява по-голяма критичност към буржоазните схващания и да се воюва за издигане на още по-високо ниво научната психологическа мисъл.

Представените в настоящия сборник материали показват, че проблемът за психичната подготовка на спортиста отбелязва в разработката си определени резултати.

На първо място трябва да се отчете значителната крачка, която е направена в изясняването на същността и задачите на психичната подготовка на спортиста. В основните доклади по този въпрос за първи път в спортно-психологическата литература се прави ясно разграничаване между задачите и съдържанието на психичната подготовка и психическите основи на другите страни от подготовката на спортиста, въз основа на което се определя нейното самостоятелно място в цялостния тренировъчен процес. Разглеждането на нейната същност като развитие на способността за съзнателна и целенасочена саморегулация на спортиста, която се осъществява *посредством превръщането на нисшите психически процеси във висши*, разкрива реалните предпоставки за практическото осъществяване на психичната подготовка на спортиста. Твърде важна от теоретико-практическа гледна точка е и една нова насока на търсенията на психолозите, проявила се на конференцията. Тя се заключава в стремежа да се повиши ефектът на тренировъчната и състезателната дейност чрез увеличаване относителния дял на интелектуалната дейност и усъвършенствуване съзнателната регулация на двигателната дейност.

Теоретико-практическо значение имат класификацията и характеристиката на психическите състояния на спортиста. Интересен момент в теоретическото изясняване на психичната подготовка е разглеждането ѝ като самостоятелен тристранен процес, съчетаващ психологическото образование с психическото обучение и психичната тренировка. На конференцията бе поставен и проблемът за психичната подготовка на треньора, изпълняващ ръководна роля при управлението на учебно-транировъчния процес.

Във включените в сборника материали, както и в цялостната работа на конференцията, е налице подчертан стремеж и усилия на психолозите и специалистите да се обхванат както цялостно, така и в детайли сложният проблем за психичната подготовка на спортиста, като се разкрият пътищата за нейното резултатно практическо осъществяване. В тази насока са отправени и усилията да се разработят

адекватни методи за психодиагностика на спортиста. В това отношение конференцията също отбелязва реален напредък, както по отношение на използването на класическите методики за нуждите на спортната психодиагностика, така също и чрез създаването на нови специфични методики или цялостни комплекси от методики, адаптирани към специфичните особености на конкретен вид спорт. Важен момент в тази насока, на който обърна внимание и представителят на СССР (проф. П. А. Рудик), а също така и представителите на България, Румъния и Полша, е прецизирането и стандартизирането на методиките и критериите, както и създаването на нормативи за психодиагностика на спортистите в международен аспект, което да осигури сравнимост на резултатите, установени от различни автори.

Голямо внимание в работата на конференцията беше отделено на проблема за автогенната и психотоничната подготовка на спортиста, където е отбелязан и създаденият вече наш български опит и търсения в това отношение.

Съществен резултат в работата на конференцията е регистрираният напредък и при разработването на проблема за волевата и нравствената подготовка като важна страна от психичната подготовка на спортиста.

Съществена особеност на изнесените на конференцията доклади е подчертаната практическа насоченост на изследванията. Това важи както за докладите, третиращи общите положения на психичната подготовка, така и за докладите, разкриващи специфичното им проявление в отделните видове спорт.

Като най-важен резултат на конференцията обаче трябва да се подчертае фактът, че тя окончателно утвърди необходимостта от разглеждането и внедряването на психичната подготовка на спортиста като самостоятелна необходима страна в съвременния тренировъчен процес, както и основните насоки, средства и закономерности на тази подготовка.

Участието на представители от различни страни създаде възможност да се обменят мисли и опит и по практическата страна на проблема за психичната подготовка на спортиста — по това от кого, как и под каква форма да се провежда и отчита тази подготовка.

В заключение напълно обективно можем да отчетем, че проведената конференция като цяло бележи нова крачка в теорията и практиката на психологията на спорта и конкретно в разработването на един от нейните най-важни проблеми — психичната подготовка на спортиста.

От редакционната колегия

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	5
---------------------	---

Тема I

Основни проблеми на психичната подготовка на спортиста

1. Проф. Е. Герон (България) — Същност на психичната подготовка на спортиста.	17
2. С. Димитрова, К. Димитров (България) — Управлението на психичното състояние и задачите на психичната подготовка на спортиста.	26
3. Проф. П. А. Рудик (СССР) — Насъщни въпроси на общата психична подготовка на спортиста.	34
4. Проф. д-р Др. Матеев (България) — Механизми на висшата нервна дейност и психиката в спорта.	42
5. Проф. М. Епуран (Румъния) — Аспекти на психологическата помощ, оказана на спортиста.	46
6. В. Навротска (Полша) — Интелектуализиране на процеса на спортната тренировка като необходим елемент на психичната подготовка на спортиста.	52
7. Х. Р. Ибанес (Испания) — Психологичен анализ на спортното състезание.	58
8. К. Димитров (България) — Психичната подготовка на треньора.	62
9. Л. Вадел (Франция) — Психологично обучение на бъдещите преподаватели по физкултура.	70

Тема II

Диагностични методи за контролиране на психичната подготовка

1. Д-р З. Мюлер (ГДР) — Метод за определяне на моментното психично състояние на спортистите.	74
2. Б. Първанов (България) — Опит за експериментален контрол на общата психична готовност у националния отбор по футбол в подготовката за Европейското първенство — 1967 год.	80
3. Ф. Генев (България) — Латентният период на двигателните реакции на спортистите при състояние на мобилизационна готовност	90
4. Проф. Е. Герон, А. Димитрова (България) — Динамометричният метод като психодиагностично средство при изследване на щангисти.	98
5. С. Димитрова (България) — Диагностика на активността на вниманието на спортистите.	112
6. Цв. Димова (България) — Диагностичен метод за изследване на качеството решителност.	120
7. К. Гурбалов (България) — Анализът на устната реч като метод за психологични изследвания.	128

Тема III

Методи за осъществяване на психичната подготовка

1. Е. де Винтер (Франция), Р. Кабо, Ж. Ф. Омбравела (Испания) и М. Ванек (Чехословакия) — Нужда и практически изисквания към психотоничната тренировка.	132
---	-----

2. Р. Фрестер (ГДР) — Възможности за обективизиране на ефекта от автогенната тренировка при спортистите.	135
3. Е. Генова (България) — Изменения в някои психични функции под влияние на автогенната тренировка у спортисти лекоатлети.	142
4. Е. де Винтер (Франция) — Резултати от Колоквиума в Раймонд върху психотоничната подготовка.	151
5. Д-р М. Банков (България) — Разширен комплекс формули за автогенна тренировка, профилактика и терапия.	154
6. Ж. Ф. Омбравела (Испания) — Научни основи на психотоничната тренировка при психичната подготовка на спортистите.	159
7. Ст. Попеску (Румъния) — Психологични проучвания върху прилагането на автогенната тренировка при юноши.	165
8. Е. де Винтер, Р. И. Ледерер, И. Хайрих, М. Буе (Франция) — Изводи от изследванията върху обучението в психотоничната тренировка.	167
9. Е. Василевски (Полша) — Оценка на някои използвани методи за подготовка на спортистите за състезания.	170
10. Х. Ибанес (Испания) — Психодинамика на тренировката — мотивировка.	175
11. Е. Попова (България) — Изследвания върху ролята на музиката при стимулиране на волевите усилия.	176
12. К. Карагонова (България) — Влияние на зимен спортен лагер върху някои психични функции у студенти спортисти.	188

Тема IV

Страни на психичната подготовка

1. Проф. Е. Герон (България) — Волевата подготовка като страна на психичната подготовка на спортиста за участие в състезания.	196
2. Б. Първанов, Ал. Такев (България) — По въпроса за колективната воля при спортните игри.	205
3. Ф. Генов (България) — Същност на мобилизационната готовност на спортиста и влиянието на различните фактори при нейното формиране.	213
4. Н. Попов, Н. Кръстев (България) — Възрастовите и половите различия в отношение към трудностите в хандбала и тяхното преодоляване.	223
5. Проф. Е. Герон (България) — Механизми на волевите усилия.	233
6. Е. Василевски (Полша) — Анализ на мотивите за практикуване на спорта и предвиждане на спортните резултати.	240
7. Ст. Трошанова (България) — Реакциите с проследяване у волейболистите — обект на психичната подготовка.	246
8. Л. Панайотова (България) — Ролята на патриотичното възпитание в морално-волевата подготовка на спортиста.	254
9. В. Навротска (Полша) — Значение на социалната интеграция при психичната подготовка на спортиста.	259
10. Г. Якимов (България) — Възможностите на спортната дейност за изграждане на положителни черти на характера у спортистите.	266
11. И. Иванов (България) — Проучване на самооценката у пионери от VII клас при скок — дължина.	271

Тема V

Психичната подготовка в отделните видове спорт

1. Д-р Л. Надори (Унгария) — Изучаване на промените в скоростта на плуването при деца.	272
2. В. Доил (ГДР) — Психологични критерии из областта на личностните качества при подготовката на спортисти за високи спортни постижения в плуването.	276
3. И. Ковачев, Е. Жечев (България) — Психичната подготовка на боксьора и нейната специфика в условията на съвременния учебно-тренировъчен процес.	284

4. Е. Генова, Ф. Генов, Н. Попов (България) — Изменения ния в някои психични функции у борци в условията на Белмекен и Мексико	291
5. В. Пировски (България) — Възможности за управление готов- ността на гимнастиците за успешно изпълнение на упражненията посредством промяна в съдържанието на предварителната представа за тях.	292
6. Хр. Бонев (България) — Ориентиране във времето у автолюбители.	302
7. Н. Попов (България) — Психическата подготовка през време на почивката (тайм-аут) във волейбола.	298
8. С. Димитрова, Ю. Мутафова (България) — Трудностите в баскетболния спорт и свързаните с тях особености на волевата подготовка на баскетболиста.	314
9. Д. Бини (Италия) — Някои проблеми на психологията на коло- ездача	326

TABLE DES MATIÈRES

<i>Préface</i>	5
--------------------------	---

Thème I

Problèmes essentiels de la préparation psychique du sportif

1. Prof. E. Gueron (Bulgarie) — Nature de la préparation psychique du sportif	17
2. Sv. Dimitrova et K. Dimitrov (Bulgarie) — La maîtrise de l'état psychique et les tâches de la préparation psychique du sportif	26
3. Prof. P. A. Roudik (URSS) — Problèmes essentiels de la préparation psychique générale des sportifs	34
4. Prof. Dr D. Mateev (Bulgarie) — Mécanismes de l'activité nerveuse supérieure et de l'état psychique en sport	42
5. Prof. agrégé M. Epuran (Roumanie) — Aspects de l'assistance psychique accordée au sportif	46
6. W. Nawrocka (Pologne) — Intellectualisation du processus de l'entraînement sportif comme élément indispensable de la formation psychique des sportifs	52
7. J. Roig-Ibanez (Espagne) — Analyse psychologique sur la compétition sportive	58
8. K. Dimitrov (Bulgarie) — La préparation psychique de l'entraîneur	62
9. L. Vadel (France) — Entraînement psychologique des enseignants futurs de culture physique	70

Thème II

Méthodes diagnostiques pour contrôler la préparation psychique

1. Dr. S. Müller (DDR) — Méthode de déterminer l'état psychique momentané du sportif	74
2. B. Parvanov (Bulgarie) — Essai de contrôle expérimental sur la préparation psychique générale de l'équipe nationale bulgare de football pour le Championnat d'Europe	80
3. F. Guenov (Bulgarie) — Particularités de la durée de la période latente des réactions motrices chez les sportifs à l'état de haute mobilisation psychique	90
4. Prof. E. Gueron et A. Dimitrova (Bulgarie) — La méthode dynamométrique comme moyen psycho-diagnostique lors des études sur les athlètes haltérophiles	98
5. Sv. Dimitrova (Bulgarie) — La diagnose de l'activité de l'attention chez les sportifs	112
6. Tzv. Dimova (Bulgarie) — Méthode diagnostique pour étudier la qualité «décision»	120
7. K. Goumbalov (Bulgarie) — L'analyse de la langue vivante comme méthode d'étude psychologique	128

Thème III

Méthodes pour la réalisation de la préparation psychique

1. E. de Winter (France), J. R. Cabot et J. Ferrer — Hombravella (Espagne) M. Vaneck (Tchécoslovaquie) — Nécessités et impératifs pratiques de la préparation psychique	132
---	-----

2. R. F r e s t e r (DDR) — Possibilités à rendre objectif l'effet de l'entraînement autogène chez les sportifs	135
3. E. G u e n o v a (Bulgarie) — Modifications de certaines fonctions psychiques sous l'influence de l'entraînement autogène chez les athlètes	142
4. E. de W i n t e r (France) — Résultats du colloque de Royaumont sur la formation psychotonique	151
5. Prof. agrégé Dr. M. B a n k o v (Bulgarie) — Elargissement de l'ensemble de formules, relatives à l'entraînement autogène, la prophylaxie et la thérapeutique	154
6. J. F e r r e r — H o m b r a v e l l a (Espagne) — Commentaires sur les fondements scientifiques de l'entraînement psychotonique dans la formation psychique des sportifs	159
7. S t. P o p e s c u (Roumanie) — Considérations psychologiques concernant l'application de l'entraînement autogène chez les juniors	165
8. E. de W i n t e r, R. J. L e d e r e r, I. H e i n r i c h et M. B o u e t (France) — Conclusions de l'expérience d'un enseignement à la direction de l'entraînement psychotonique	167
9. E. V a c h i l e v s k i (Pologne) — Evaluation de certaines méthodes utilisées donnant la possibilité de préparation psychique des sportifs avant la compétition	170
10. J. R o i g - I b a n e z (Espagne) — Psychodynamique de l'entraînement — motivation	175
11. E. P o p o v a (Bulgarie) — Etude sur le rôle de la musique pour la stimulation de l'effort volitif	176
12. K. K a r a g o n o v a (Bulgarie) — Influence des occupations de culture physique dans les conditions de camping d'hiver sur certaines fonctions psychiques chez les étudiants — sportifs	188

Thème IV

Parties de la préparation psychique

1. Prof. E. G u e r o n (Bulgarie) — La préparation volitive en tant que partie de la préparation psychique des sportifs	196
2. B. P ä r v a n o v et A l. T a k e v (Bulgarie) — Sur la question de la volonté collective dans les jeux sportifs	205
3. F. G u e n o v (Bulgarie) — L'essentiel de l'état de haute mobilisation psychique du sportif et l'influence des différents facteurs sur sa formation	213
4. N. P o p o v et N. K r ä s t e v (Bulgarie) — Différence d'âge et de sexe par rapport aux difficultés dans le handball et les possibilités de les surmonter	223
5. Prof. E. G u e r o n (Bulgarie) — Mécanisme de l'effort volitif	233
6. E. V a c h i l e v s k i (Pologne) — Analyse des motifs pour l'orientation vers le sport et les pronostics sur les résultats à atteindre	240
7. S t. T r o c h a n o v a (Bulgarie) — Les réactions motrices de coïncidence après repérage chez les volleyeurs en tant qu'objet de préparation psychique	246
8. L. P a n a y o t o v a (Bulgarie) — Le rôle de l'éducation patriotique dans la formation morale et volitive des sportifs	254
9. W. N a w r o c k a (Pologne) — L'importance de l'intégration sociale dans la formation psychique des sportifs	259
10. S t. J a k i m o v (Bulgarie) — Capacité de l'activité sportive dans la formation des traits positifs du caractère des sportifs	266
11. I. B. I v a n o v (Bulgarie) — Etude sur l'appréciation personnelle chez les écoliers de la VII-e classe lors du saut en longueur	271

Thème V

La préparation psychique dans les différentes disciplines sportives

1. Dr. L. N a d o r i (Hongrie) — Etude sur les changements de la vitesse en natation chez les enfants	272
--	-----

2. W. D o i l (DDR) — Critères psychologiques du domaine des qualités individuelles lors de la préparation des sportifs pour les hautes performances en natation	276
3. I. K o v a t c h e v et E. J e t c h e v (Bulgarie) — La préparation psychiques du boxeur et sa spécificité dans les conditions de l'entraînement moderne	284
4. E. G u e n o v a, F. G u e n o v e t N. P o p o v (Bulgarie) — Modifications de certaines fonctions psychiques chez les lutteurs dans les conditions de Belmekène et de Mexico	291
5. V. P i r o v s k i (Bulgarie) — Possibilités d'influencer la disposition des gymnastes à exécuter les exercices en faisant varier le contenu de la représentation qu'eux-mêmes font au préalable de ces exercices	292
6. K h r. B o n e v (Bulgarie) — Orientation des chauffeurs dans le temps	302
7. N. P o p o v (Bulgarie) — La préparation psychique lors du repos (timeout) au volleyball	289
8. S v. D i m i t r o v a et J. M o u t a f o v a (Bulgarie) — Les difficultés dans le basketball et les particularités de la préparation volitive des basketteurs	314
9. D. B i n i (Italie) — Certains problèmes de la psychologie du cycliste	

СЪЩНОСТ НА ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА НА СПОРТИСТА

Проф. Ема Герон (България)

Голямото практическо значение, което придоби през последните години психичната подготовка на спортиста, налага да се премине вече от общи разсъждения върху нейното значение към уточняване на нейните цели, задачи, съдържание и методи. Въпреки че вече десет години немалък брой психолози се занимават с този проблем, все още категоричност и единомислие по посочените въпроси липсват. Затова в настоящия доклад ще се ограничим с изложение само на нашето становище.

Всички са единодушни, че психичната подготовка на спортиста представлява възпитателен процес, процес на въздействие върху спортиста. Различията започват при определянето на *целта* на този процес. Не може да се отхвърли твърдението, че целта на психичната подготовка е да се създаде у спортиста *готовност за резултатно участие в състезанието*. Но понятието готовност е твърде широко понятие. А готовността на спортиста за участие в състезанието не се създава *само* чрез психичната подготовка. Целият процес на подготовка на спортиста е насочен към това. Дори субективното преживяване на готовност в никой случай не може да възникне само в резултат на психичната подготовка на спортиста. Психичната подготовка е само част от подготовката на спортиста и създава само част от предпоставките за възникване на състоянието на готовност за участие в състезанието. Тя регулира психичните условия за успешно участие в състезанието, *психичните предпоставки на състоянието готовност*: психичните качества и психичните състояния на спортиста.

Състезателната практика през последните години все по-категорично ни убеждава, че успешният изход от състезателната борба зависи не само от техническите, физическите и тактическите качества и умения на спортиста, но в голяма степен и от някои психични качества и състояния. *Развитието на тези психични качества и състояния е целта на психичната подготовка на спортиста като възпитателен процес.*

* * *

Психичната подготовка на спортиста не се насочва към развитието и регулирането на всички психични качества и състояния, а на тези от тях, които имат значение за успешното участие в състезанието. Подборът на тези качества и състояния оформя *съдържанието* на кон-

кретния процес на психичната подготовка. Според нас този подбор се определя от два основни фактора: 1) от изискванията на специфичната спортна дисциплина към психичната активност на спортиста през време на състезанието и 2) от изискванията на състезателната дейност въобще към всеки участник в състезателната борба. Затова и ние разделяме психичните качества и състояния на спортиста, които са обект на психичната подготовка, на две основни групи: 1) *специфични спортни качества и състояния*, които се определят от спецификата на спортната дисциплина и могат да бъдат най-разнообразни: психомоторни, сетивно-познавателни, волеви, интелектуални и емоционални; 2) *общосъстезателни качества и състояния*, определящи се от особеностите на състезателната борба въобще: борбеност, увереност, воля за победа, състезателна злоба, стартови състояния и пр.

Съдържанието на психичната подготовка на спортиста се изменя, разширява или стеснява не само в зависимост от спортната дисциплина, по която предстои състезанието, но и в зависимост от близостта на състезанието.

В това отношение считаме, че могат да се обособят три основни стапа в нейното осъществяване: 1. *Етап на общата психична подготовка*, когато съдържанието на психичната подготовка се състои главно в изграждане на тези психични качества, които са нужни за осъществяване дейността в дадената спортна специалност. През този етап постепенно и едновременно с цялостния процес на подготовката на спортиста се формират и психичните качества, нужни на състезателите на конкретната спортна дисциплина (чувство за ритъм, фина двигателна и равновесна усетливост, емоционална изразителност на движенията, точна и устойчива памет, решителност, самообладание и пр. у състезателите по гимнастика; осмисленост на възприятията, гъвкава мисъл, умствена и общо психическа издръжливост, инициативност, целенасоченост и пр. у състезателите по спортни игри; чувство за темп, самостоятелност в действията, бързи реакции на старта, при обръщанията и пр. у плувците и т. н.). 2. *Етап на предсъстезателната психична подготовка*, когато съдържанието на психичната подготовка се изпълва основно с процеса на формиране на общосъстезателните психични качества, обогатяване на познанията на спортиста и регулиране на неговите психични състояния съобразно предстоящото конкретно състезание. Своеобразен по своето съдържание етап на психична подготовка представлява третият етап — 3. *Етапът на непосредствена психична подготовка*. Той протича по време на състезанието и по своето съдържание представлява процес на саморегулиране. Другите два етапа на психичната подготовка фактически подготвят този етап и създават предпоставки, възможности за неговото осъществяване. През този етап спортистът сам себе си контролира и подготвя за участие при всяко отделно действие, при всеки решителен момент, когато почувствува психична отпадналост, разстроеност, превъзбуда. В конкретното съдържание на психичната подготовка на спортиста през този етап се включва саморегулирането на волевата активност, на предварителното съсредоточаване, на сте-

пента на емоционално възбуждение, борбата със страха и неувереността и пр.

Задачите на психичната подготовка се определят от специфичните изисквания на състезателната дейност към психиката на спортиста състезател. Независимо от това, че състезателната дейност по всеки вид спорт протича при относително постоянни и определени условия, които правят възможна предварителната подготовка за тази дейност, състезанието винаги се отличава с голямо разнообразие и много бърза промяна в ситуациите и с неочакваните си и променливи изисквания главно към поведението на спортиста. Затова регулирането на психичната дейност и поведението на спортиста през време на състезанието не може да се осъществи чрез изграждането на стабилни и точно определени начини на поведение. Напротив, такава подготовка само би затруднила приспособяването на спортиста към постоянноменящите се условия на състезанието. Психичната подготовка на спортиста трябва да се насочи не към изграждането на психичните качества като установен начин на действие, а към изграждането им като умения да се действува за постигането на определена цел по различен начин при различни условия. Така например умствената издръжливост на спортиста не може да съществува само като умение продължително време да се решават еднотипни или разнотипни задачи. В някои случаи състезателната обстановка може да изисква дори продължително време да не се решават задачи, а да се изчаква действието на противника, който съзнателно иска да провокира наша инициатива. Умствената дейност на спортиста в такъв случай ще се изрази в наблюдението или в простото изчакване. Именно в умението при такива обстоятелства да се издържи на състоянието на умствена «пасивност» ще се прояви умствената издръжливост на спортиста.

Специфичните изисквания, които състезанието предявява към психичната дейност и поведението на спортиста, са изискванията за съзнателно и активно самоуправляване и саморегулиране в зависимост от конкретните условия. За да се осъществят тези изисквания, е необходимо: *психичните качества на спортиста да се изграждат на основата на висшите психични функции като умствени действия, а поведението на спортиста да се ръководи от обективно значими мотиви.* Това определя и двете основни задачи на психичната подготовка за участие в състезанието.

В хода на цялостната спортно-двигателна подготовка на спортиста (техническа, тактическа и физическа) възникват и се развиват стихийно и някои психични качества. Това се обяснява с факта, че процесът на спортната тренировка не представлява механичен процес, а винаги включва активното участие и на психичната дейност на човека. На това се дължат и психичните промени, които настъпват при състоянието на спортната форма. Неправилно е обаче според нас тези промени да се отъждествяват с психичната подготовка и по такъв начин тя да се сведе до стихийния неорганизиран процес на психично развитие на спортиста. Нашите възражения в тази насока произтичат от две съображения: 1. В процеса на тренировката не могат и не се

развиват всички психични качества на спортиста, необходими му при участието в състезанието, и 2. Този процес на стихийно психично развитие е много бавен, постепенен и не създава предпоставки за самоконтролиране и самоуправляване на психичната дейност.

Изследвания, проведени от нас и под наше ръководство върху промените в някои психични качества в резултат на тренираността или квалификацията на спортиста, разкриват, че част от психичните качества се развиват интензивно в процеса на спортната подготовка, а други бавно или въобще не се развиват. На табл. 1 са изложени резултатите от изследванията върху някои качества на мисленето (бързина, точност и инертност) у състезателки по баскетбол.

Таблица 1

Качества на мисленето у баскетболистки в зависимост от спортната им форма

Групи изследвани	Бр.	Решаване на аритметични задачи			Решаване на баскетболни задачи		
		бързина в сек	среден брой грешки	коэффициент на инертност	бързина в сек	среден брой грешки	коэффициент на инертност
Неспортуващи	13	101	0,06	+ 66	626	0,23	— 33
Състезателки без спортна форма	10	125	0,09	+ 44	1649	0,06	+ 32
Участнички в Европейското първенство	62	97	0,09	+ 62	317	0,23	— 27
Най-добрите на Европейското първенство	14	90	0,10	+ 73	295	0,10	— 21

Резултатите недвусмислено показват, че качеството бързо мислене се влияе от състоянието на тренираност. Състезателки, загубили спортната си форма, решават и двата вида задачи, използвани при изследванията (аритметически и тактически баскетболни задачи), дори по-бавно от групата неспортуващи, а състезателките, участващи в Европейското първенство, мислят толкова по-бързо, колкото са в по-добра спортна форма. Другите данни от таблицата обаче ни показват, че някои важни за състезателките по баскетбол качества на мисленето: точност и гъвкавост (измервана чрез коэффициента на инерцията), не се влияят от състоянието на спортната подготовка. На табл. 2 са изложени данни от изследванията върху качествата на равновесието у състезателки по художествена гимнастика с различна спортна квалификация.

Данните показват, че спортната подготовка на състезателките влияе върху равновесната стабилност (равновесните колебания) и върху асиметрията в равновесните показатели, която с повишаване

Таблица 2

Развитие на равновесието у състезателки по художествена гимнастика

Спортна квалификация на изследваните	Бр. на изследваните	Показатели за равновесие					
		брой колебания		коэффициент на асиметрия		средна величина на равновесното отклонение	
		статично равн.	динам. равн.	статично равн.	динам. равн.	статично равн.	динам. равн.
Неспортувачи	10	42	40	50	16	7,7	1,6
I разред	18	39	52	9	6	11,0	2,2
Майсторки на спорта	18	30	36	3	0	10,3	2,1

на квалификацията на състезателките чувствително намалява. Но средната степен на отклонение от равновесното положение, която е показател на равновесната чувствителност на състезателките, на умението им да усещат и навреме коригират излизането от равновесно положение, не се влияе от спортната им подготовка. В първата графа от табл. 3 са изложени данни за изменението на прага на двигателната усетливост към амплитудата на движенията у състезателки по спортна гимнастика в зависимост от тяхната спортна квалификация. Както се вижда, това изменение протича съвсем постепенно.

Таблица 3

Промени в прага на двигателната усетливост у състезателки по спортна гимнастика

Спортна квалификация	Бр. на изследваните	Праг на двигателната усетливост						
		без указание за словесен отчет		при указание за словесен отчет		след словесен отчет и корекция		
		P_t	P_t	I опит	P_t	II опит	P_t	III опит
Неспортувачи	10	5,86		3,02	0,99	1,23	0,96	0
III разред	10	5,92	0,99	3,02	0,99	1,67	0,90	0
II разред	10	4,97	0,98	2,44	0,99	0,54	0,98	0
I разред	10	5,42	0,81	2,70	0,99	0,49	0,99	0
Кандидат м. с.	10	5,41	0,94	2,54	0,99	1,71	0,82	0
Майстори на спорта	10	4,66	0,94	1,19	0,99	0	1,00	0

Със същите състезателки обаче след първите изследвания, констатиращи стихийното развитие на това качество, бяха проведени допълнителни изследвания, за да се провери целенасоченото използване на някои средства върху двигателната усетливост. Бе използвано изискването след всеки опит състезателките сами словесно да отчитат характера на допуснатата от тях грешка, след което тя бе словесно коригирана и от експериментатора. Данните от следващите графи в таблицата показват голямото стимулиращо влияние на това средство —

рязкото и чувствително снижаване на прага на двигателната усетливост у гимнастичките. Как може да се обясни този факт?

При първите изследвания основната задача на гимнастичките, както и обикновено в спортната практика, бе да се извърши точно движението. В хода на неговото извършване те се основаваха на своите усещания, но това ставаше несъзнателно. Вниманието на състезателката бе насочено не към усещането, а към движението. Усещането бе само средство при изпълнението. При допълнителните изследвания изискването, поставено пред спортистката сама да отчита грешката, насочи нейното внимание към усещането за амплитудата на движението. Тя трябваше вече не само точно да изпълни движението, но и точно да го усети, да го контролира, да го осъзнае. Психичният процес усещане от средство при изпълнение на движенията се превърна в *цел*. Вниманието се насочи към него. Определяйки психичните функции като низши и висши, големият съветски психолог Л. С. Виготски именно в това вижда особеността на висшите, специфично човешки психични функции — че те могат да бъдат сами осъзнавани и целенасочени. Те се превръщат в умствени действия.

Превръщането на психичните функции от низши във висши осигурява възможността за тяхното регулиране, направляване. Разликата между стихийното психично развитие на спортиста през време на цялостния процес на тренировката и психичното му развитие, осигурявано чрез психичната му подготовка, именно в това се състои. В първия случай развитието на психичната дейност и психичните качества на спортиста се подчинява на двигателната му подготовка, протича като процес на упражняване в хода на тази подготовка. Отделните психични процеси, качества, състояния обслужват двигателната дейност и така заедно с нея се развиват. Психичната подготовка на спортиста обаче има за задача не само развитието на психичните възможности на спортиста, а превръщането им в самоуправляеми, саморегулирани. Това може да стане само когато психичните процеси, качества и състояния се основават на висшите психични функции, се превърнат в умствени действия. Но висшите психични функции не възникват стихийно, а се формират и изграждат. Изграждането, *превръщането на психичните качества на спортиста в умствени действия* — това е според нас една от основните задачи на психичната подготовка. Психичната подготовка на спортиста е процес на целенасочено формиране на психичните функции, в резултат на което настъпва качествено изменение в начина на тяхното протичане и в степента на тяхното съвършенство.

Създадените при психичната подготовка възможности у спортиста не винаги обаче могат да бъдат реализирани през време на състезанието. В такъв смисъл се говори и за психична устойчивост или неустойчивост на спортиста. Често и главно в решителните и напрегнати моменти от състезанието под влияние на непосредствената емоционална значимост на състезателната ситуация (поражение, неудача или, напротив, постигнат успех) реализирането на възможностите на спортиста (и двигателни, и психични) значително се затруднява.

Тези силно емоционално въздействащи фактори създават доминиращо огнище в съзнанието на спортиста и подчиняват на себе си неговото поведение. Борбата с такова състояние може да се реши успешно само при наличието на друго, създадено преди това и достатъчно силно доминиращо огнище в съзнанието на спортиста, преобладаващо влиянието на непосредствените състезателни въздействия.

При състезатели по вдигане на тежести и спортна гимнастика през време на различни състезания бяха проследени нарушенията в предварителното съсредоточаване, в продължителност на изпълнението на физическите упражнения и в точността им. Успоредно с това бяха проучени чрез метода на анкетата задачите, които същите състезатели си поставяха преди състезанието, и тяхното емоционално отношение към него. Бе констатирано, че нарушенията в регулацията на психичните функции и двигателната дейност през време на състезанията в по-големия процент от случаите съвпадат с характера на поставената задача и емоционалното отношение на спортиста към състезанието. Най-чести нарушения се наблюдаваха, когато спортистът си поставяше *общо* задачата: «на всяка цена победа», «поне да се класирам», «да бъда първа», «да не ме бият» и т. н. и когато емоционалното отношение към състезанието бе непосредствена емоционална реакция: амбиция, страх и пр. И, напротив, значително по-малко нарушения наблюдавахме при конкретно поставени задачи: «да се класирам трета», «да изпълня технически правилно упражнението», «да реализирам осем от възможните девет опита» и т. н. и когато емоционалното отношение бе опосредовано от съзнанието за своите възможности: увереност, желание и пр. При тези случаи у състезателя се създаваше предварителна конкретна насоченост към условията на състезанието. Той преценяваше тези условия с оглед на начините и възможностите за реализиране на конкретните задачи. Създаваше се своего рода «сито», през което обективно се преценяваше състезателната ситуация и тя преставаше да действува непосредствено върху него, само чрез ситуативната си значимост.

Тези изследвания ни убедиха, че за да се осигури психична устойчивост на спортиста през време на състезанието, трябва да се създадат у него такива предпоставки, които да осигурят доминиране на обективните изисквания на състезанието. Това може да се получи по два начина: временно и конкретно — за всяко състезание, под влияние на конкретните задачи, които се поставят пред спортиста, и трайно — под влияние на основните мотиви, които регулират неговото поведение. И в двата случая се създава нов вътрешен източник на регулиране поведението на спортиста, който препятствува ситуативната регулация на поведението. Под влияние на конкретно поставената задача (от технически, тактически или дори общоповеденчески характер) и особено когато тази задача се превърне в доминиращ фактор на поведението, у спортиста се изгражда този механизъм на регулация на поведението, който П. К. Анохин нарече акцептор на действието. При осигуряване на постоянно отношение на спортиста към състезателната дейност, чрез формиране на мотивите му, този механизъм се включва

в личностната структура на спортиста и придобива още по-голяма сила при регулиране на поведението. Несъмнено голямо значение за обективното насочване на поведението има относителната сила на създадените предпоставки: задачите и мотивите на поведението. А тази сила зависи от това, доколко поставените задачи са ясни за състезателя и доколко той е убеден в тяхната обективна значимост, а също доколко мотивите за неговото участие в състезанието имат обществена стойност, а не са тясно лични.

Втората основна задача при психичната подготовка на спортиста се състои в изграждането на тези обективни предпоставки на поведението на спортиста: конкретни задачи и обществено значими мотиви. Тези предпоставки осигуряват устойчивостта на изградените психични качества и регулирането на психичните състояния на спортиста през време на състезанието.

Задачите на психичната подготовка определят и *методите* на нейното осъществяване. Формирането на психичните качества като умствени действия е свързано с разкрития и описан от П. Я. Галперин метод на поэтапно формиране, на обучение. Психичната функция се осъществява най-напред практически, после словесно и едва след това като вътрешно интериоризирано умствено действие. Свообразието на спортната дейност поставя обаче изисквания за своеобразно моделиране на тези етапи. Особена трудност представлява при изграждането на психичните качества на спортиста осъществяването на практическия етап при формирането на психичната функция. Съществува опасност от сливане на този етап с реалните практически действия на спортиста и по такъв начин за унищожаването ѝ като висш целенасочен психичен процес. Практическото осъществяване например на наблюдението трябва да се откъсне от действуването и само в такъв случай спортистът може да се обучава в наблюдателност като психично качество. За да се развие това качество като самоуправлявано, то трябва да се обучава не като средство на двигателното действие (например воденето на топката), а като самостоятелен процес. За да служи на целите на обучението, той трябва да се осъществява чрез специфична, в известна степен дори изкуствена форма. Намирането на тази форма за всяко качество и за всеки спорт е предстояща задача.

При формирането на умствените действия у спортистите като материална ориентировъчна база може да се използва *срочната информация*. Трябва обаче да се отиде по-нататък. За да може спортистът през време на състезанието сам да регулира действията си, той трябва да се ръководи не вече от външната срочна информация, а от вътрешна такава. Той трябва, използвайки външните сигнали, да се научи да разпознава вътрешните субективни сигнали, идващи от неговия организъм и двигателен апарат. Сигналите на срочната информация трябва да съдействуват за вербализирането и интериоризирането на процеса при ориентировката, за осъзнаване на вътрешните субективни сигнали.

Изграждането на предпоставките за обективно регулирано поведение се основава на методите за възпитание на личността.

А регулирането на психичните състояния изисква допълнителното използване на някои методи за непосредствено психично въздействие: внушение, отвличане, автогенен тренинг и пр.

Психичната подготовка на спортиста като процес на въздействие върху него несъмнено не може да се лиши и от упражняването, тренирането на самите психични качества чрез създаването на своеобразна обстановка за това.

В посочените четири насоки трябва да се търсят и разработват според нас методите за психична подготовка на спортиста: като методи на обучение, методи на възпитание, методи на упражняване и методи на непосредствено психично въздействие.

В заключение бихме искали да подчертаем, че изложените дотук мисли върху целите, съдържанието, задачите и методите на психичната подготовка на спортиста не представляват окончателно и завършено становище по тези проблеми. Те само разкриват насоките и перспективите на нашите проучвания.

NATURE DE LA PREPARATION PSYCHIQUE DU SPORTIF

Prof. E. Gueron

R E S U M E

L'exigence primordiale que pose la compétition devant le sportif c'est pouvoir contrôler et maîtriser sciemment sa conduite conformément aux conditions différentes et changeant constamment de l'activité sportive. Lors de sa préparation pour la compétition le sportif doit contrôler et maîtriser non seulement ses activités motrices mais aussi son état psychique.

Les données des différentes études accomplies sous la direction de l'auteur démontrent que certaines qualités psychiques ne se développent pas dans une mesure et intensité suffisantes au cours de l'activité d'entraînement général des sportifs. Pour développer d'une manière intensive et orientée vers un but poursuivi les qualités psychiques nécessaires au sportif il est indispensable que le processus de l'influence éducative soit formé chez les compétiteurs comme une possibilité de s'orienter indépendamment et sciemment. C'est en cela que consiste la préparation psychique du sportif.

Les observations et les expériences démontrent que le processus du développement des qualités psychiques des sportifs représente un processus de transformation des fonctions psychiques d'un stade simple vers un autre, plus perfectionné de même qu'un processus de formation des activités mentales. C'est justement au cours de ce processus que le sportif apprend à juger consciencieusement son activité psychique et par là à la guider et diriger sciemment.

УПРАВЛЕНИЕТО НА ПСИХИЧНОТО СЪСТОЯНИЕ И ЗАДАЧИТЕ НА ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА НА СПОРТИСТА

Светлана Димитрова и Кирил Димитров — к. п. н. (България)

И/467

Психичното състояние на спортиста играе решаваща роля за пълноценното му и успешно участие в състезателната дейност. Неговите особености произтичат от своеобразието на състезателната дейност, от съревнователния ѝ характер, пределното напрежение на състезаващите се и динамичността на обстановката. Тези особености обуславят голямата интензивност и лабилността на психичното състояние на спортиста. Неговият ефект върху цялостната психика, поведението и действията на спортиста е извънредно голям. По тази причина създаването у спортиста на способност за целенасочено управление на психичното състояние е основна задача на психичната му подготовка. Решаването на тази задача е свързано с разкриването на специфичните особености на възникването, протичането и регулирането на психичното състояние на спортиста. Във връзка с това през периода от 1962 до 1967 год. бяха проведени изследвания, включващи наблюдения над спортисти на брой 180, анализ и обобщаване опыта на 10 души треньори и анкета с 86 души спортисти. Получените резултати и техният логичен анализ позволиха да бъдат направени следните констатации:

Психичното състояние на спортиста представлява цялостно динамично състояние, обхващащо периода преди, по време и след състезание. Въпреки сходството в механизма на преживяванията психичното състояние и свързаните с него реакции на спортиста протичат в 3 основни фази:

1. Състояние на спортиста преди състезание. Това състояние от своя страна се дели на: а) далечно или предварително, обхващащо един по-далечен период преди състезанието, и б) непосредствено, настъпващо преди самото състезание, което от своя страна се дели на: психично състояние преди разгриването и психично състояние след разгриването.

2. Психично състояние в момента на състезанието. От своя страна то се дели на: а) състояние на спортиста в началото на състезанието; б) в хода на състезанието и в) в края на състезанието.

3. Психично състояние след състезанието, което се дели на: а) състояние непосредствено след състезанието и б) състояние, настъпващо известен период след него.

Психичното състояние на спортиста преди състезание се отличава с непрекъснато изменящ се характер и зависи от две групи фактори:

1. Обективни фактори: съприкосновението с противника или мисълта за него; своеобразието на спортната дисциплина, подготовката на спортиста и тази на противника; обективно поставената цел, външните условия, при които се провежда състезанието и др. Всички тези фактори оформят ситуацията, при която спортистът ще действа.

2. Субективни фактори, които оформят субективното отношение на спортиста към предстоящата му дейност. Тук се отнасят положението, което заема спортистът в отбора (редови, шампион, рекордьор и т. н.), неговите мотиви и интереси, темпераментът и характерът му, личните му достойнства, общата му култура, степента на проявление инстинкта за самосъхранение, силата на страховите реакции, утвърдени в миналото привички и пр. Всички тези фактори, оформяйки субективното отношение към предстоящото състезание, дават отпечатък върху характера на преживяванията на спортиста, върху психичното му състояние и обуславят неговата психична готовност за участие в спортната борба.

Задачата на психичната подготовка в този етап е да канализира и целенасочи психичните преживявания и процеси у спортиста, да създаде състояние на осъзната адекватна готовност за действие и положителни емоции, които да благоприятствуват проявлението на морално-волевите и физическите качества.

При анализа на предстартовото психично състояние с оглед задачите на психичната подготовка е необходимо да се разграничат невротичните реакции, неосъзнати от спортиста, от психическата дейност, осъзната и контролирана. Последното е необходимо, за да бъдат победени страхът и инстинктът за самосъхранение у спортиста със средства на целенасоченото волево усилие и осъзнатото положително отношение към състезанието. Победата в спортната борба трябва да се желае от спортиста не извън състезателните условия, а превръщайки се във вътрешна необходимост за него, да бъде желана в процеса на състезанието в определен момент, по определен начин и с определени средства.

Всеки спортист, готвейки се да влезе в състезанието, предварително изгражда свои вътрешни субективни критерии и мярка за сравняване на собствените възможности с тези на противниците. В резултат на това независимо от обективното състояние на нещата, от подготовката, от реалното съотношение със силите на противника, от указанията на треньора, от поставените отвън задачи и пр. състезателят по свой субективен път изгражда своя вътрешна оценка и прави «свое» субективно класиране в борбата. Именно тази предварителна негова самопреценка дава облика на психичното му състояние преди старта и се явява решаваща за изхода на състезанието.

При нейното формиране определящи са личните мотиви и цели за участие в състезанието на всеки отделен спортист. Те от своя страна зависят от миросгледа, особеностите на характера, стремежите в спорта, жизнената философия на спортиста и пр.

В случая ярко изпъква необходимостта от много внимателно и строго индивидуално създаване на целевата установка и формирането

на мотивите за участие в състезанието при всеки отделен спортист. Решаването на тази задача е строго индивидуален процес и трябва да започне далеч преди състезанието. Решаващи за окончателното моделиране на мотивите и целевата установка обаче са последните дни преди състезанието. Осъществяването на тези задачи се решава от психичната подготовка в предсъстезателния период.

През последните дни от състезанието спортистът става особено чувствителен към всякакъв род информация, свързана с противника и особено с неговите постижения и подготовка. Характерното обаче е, че тази информация често пъти се възприема изопачена. Спортистът е склонен да хиперболизира възможностите на противника и да ги приема емоционално. Последното се отразява остро върху неговото психично състояние, основен белег на което започва да става неспокойствието, потиснатостта и загубата на увереност.

Моделирането на психичното състояние на спортиста трябва да продължи по тази причина до момента на самото встъпване в състезателната борба (до непосредствения старт), като за целта се използват всички възможности за въздействие — преди разгриване, по време и след него.

Със завършване на разгриването обаче до голяма степен въпросът за формиране на психичното състояние на спортиста за този етап е решен. До непосредствения старт на спортиста остава възможността само да понася, «да робува» на създаденото вече състояние. Практически поврат в характера на състоянието в този последен момент до излизането на старта се наблюдава много рядко. Друга характерна особеност на този последен етап е, че ролята на треньора постепенно намалява. Спортистът остава сам, за да може да прояви себе си. Особено на тази вече напълно самостоятелна саморегулация и контрол над поведението и действията на спортиста е, че тя трябва да се осъществява независимо от действията и поведението на заобикалящите го. Способността за нея се възпитава предварително в процеса на общата и предсъстезателна психична подготовка.

След стартирането спортистът навлиза вече в реалната обстановка на състезанието. Със встъпването в състезателната борба възможностите за динамични промени в психичното състояние на спортиста не се изчерпват. Психичното състояние на спортиста по време на състезание също не е универсално. В зависимост от характера, особеностите — начина на провеждане на състезанието и спецификата на спортната дисциплина, се наблюдават няколко основни разновидности в протичането на психичното състояние на спортиста:

1. Психично състояние на спортиста при участието му в дисциплини, които се провеждат еднократно. Тук се отнасят различните видове бягания в атлетиката, ските, кънките, плуването, гребането, фигурното пързалане и др.

2. Психично състояние при участие в дисциплини, в които се изисква максимално, неколkokратно проявление на възможностите на спортиста. Тук се отнасят дисциплини като скоковете и хвърлянията в атлетиката, ски-скока, скоковете във вода, стрелбата, те-

ниса и тениса на маса, волейбола, хокея, бокса, фехтовката, борбата и др.

3. Психично състояние по време на състезания, при които е необходимо постепенно повишаване на усилията и мобилизацията на спортиста с всеки следващ опит. Към тази група се отнасят вдигането на тежести, високият и овчарският скок от леката атлетика и др.

4. Психично състояние на спортиста при състезания с голяма продължителност и комбинираност на проявите, наблюдавано в спортовете гимнастика, лекоатлетическите многобои, модерния петбой, биатлона, северната комбинация в ските и др. При тези спортове характерът на отделните дисциплини е различен, в съответствие с което в отделните моменти на състезанието съответната спортна дисциплина налага и своя специфичен отпечатък върху преживяванията на спортиста.

5. Психично състояние, чиито особености се обуславят не толкова от характера на спорта, колкото от организацията на състезанието, характерна за масовите състезания, свързани с неколккратно провеждане на предварителни подборни, квалификационни, турнирни и др. състезания.

При всички тези разновидности в протичането на психичното състояние по време на състезанието извънредно важно значение има начинът, по който спортистът навлиза в състезанието. В този момент особено силно нараства значимостта на първоначалната информация. Субективната преценка за успешното или неуспешното начало на състезанието влияе остро върху психичното състояние на спортиста и може да се отрази върху поведението му до края на състезанието.

Характерно за тези преживявания е, че те могат да бъдат напълно различни от преживяванията преди старта и по този начин да изменят психичното състояние на спортиста.

По време на самото състезание динамичността и интензивността на психичното състояние на спортиста се повишават до краен предел, особено в случаите, когато спортната борба придобие остър и оспорван характер. При тези условия управлението на психичното състояние се усложнява допълнително и от настъпването на голяма физическа умора. Особеностите на управлението на психичното състояние обаче се обуславят от особеностите на посочените разновидности и изисквания към спортиста в различните видове спортни дисциплини. Особено значение придобива регулирането на състоянието при лидиране или изоставане, преди финалното усилие, при неуспешни първи опити, или обратно, при рекорден резултат в началото на опитите и т. н. Основна особеност за всички разновидности на психичното състояние на спортиста по време на състезанието, която трябва да се отчита при психичната му подготовка, е, че поради пределната концентрация на вниманието и голямото физическо и психическо натоварване постепенно настъпва известно стесняване на съзнанието. Това се проявява в ограничаване на обема на постъпващата информация и в неадекватната ѝ преработка. Намаляват се възможностите за логичен анализ и се повишава внушаемостта на състезателя. Тези

особености от своя страна обуславят едно постепенно примитивизиране на реакциите. Регулацията на поведението при това състояние е възможна само въз основа на много трайно изградени механизми. Този факт има важно значение за психическата подготовка на спортиста.

Психичното състояние след състезанието е не по-малко важно, въпреки че досега на него се е отделяло сравнително малко внимание. Тъй като всеки спортист участва многократно в състезания, правилната регулация на неговото състояние след приключване на спортната борба е свързващо звено и лост към следващите състезания. Анализът на това състояние разкрива две фази в неговото протичане. Първата фаза настъпва непосредствено след състезанието и се отличава със силно хиперболизиране на преживяванията независимо от техния положителен или отрицателен характер. В този момент възможностите на спортиста за обективна оценка са намалени. Неговите действия имат повече инстинктивен или навичен характер, отколкото съзнателен. Поради възникването на изключително силна доминанта в съзнанието на спортиста възможностите за контрол и самоконтрол силно се ограничават, а често пъти е невъзможен дори и контакт със състезателя. Най-правилно в случая е всякакви опити за странично влияние или намеса в регулацията на поведението на спортиста да бъдат отложени.

Вторият етап на това състояние е периодът няколко дни след състезанието. Силните първосигнални и емоционални реакции, характерни за предишния етап, отстъпват мястото на второсигнални и създават условия за обективен и съзнателен анализ и оценка на собственото поведение и резултатите от състезанието.

Цялата тази сложност и променливост на психичното състояние на спортиста обуславя основната цел на психичната му подготовка, а именно да развие способността за съзнателен и целенасочен контрол и управление на психичното състояние и свързаните с него преживявания, поведение и действия на спортиста в условията на състезание, така че да се създадат най-благоприятни психични условия за реализиране на максимално спортно постижение, отговарящо на пълните възможности на спортиста, проявени в необходимия момент и при конкретни условия.

С оглед на сложния и динамичен характер на психичното състояние на спортиста и основната задача на психичната му подготовка тя според нас трябва да се провежда в три основни насоки:

1. *Психологично образование*, което да осигури на спортиста минимум от знания относно психичните процеси и състояния, тяхното възникване и проява, механизма им и начините за регулиране с оглед възможността да бъдат неутрализираны отрицателните реакции и преживявания.

2. *Психично обучение*, което представлява многостранен процес, при който спортиста постепенно овладява възможността за целенасочено управление — саморегулация на своите преживявания и действия при нормални тренировъчни условия. В процеса на психичното

обучение у спортиста трябва да се създаде възможността за такова самоуправление на собствените състояния и изпълнението на спортните действия, че да бъдат неутрализираны отрицателните преживявания и да се зложат предпоставките за възпитанието на положителни емоции и чувства и за изграждането на психичните качества. Това, което е инстинктивно или неосъзнато, чрез психичното обучение трябва да се превърне в осмислено и дълбоко осъзнато. Психичното обучение на спортиста е такъв процес, при който състезателят активно, съзнателно и постепенно усвоява механизма на саморегулацията. Въз основа на тази способност по-късно се развива възможността да се действува и реагира адекватно при трудните условия на състезанието. Психичното обучение трябва да се осъществява успоредно с усвояването на двигателния навик, но и да се диференцира от него. При този процес трябва да се имат предвид не толкова реакциите на външните условия, а на предизвиканите от тях преживявания, свързани със субективната преценка за възможностите на спортиста. Тази способност, както и положителните преживявания трябва обезателно да бъдат свързани с физическите усилия при спортните действия. Психичното обучение обаче се простира дотам, докдето се решават задачите за преодоляването на отрицателните преживявания и реакции. Възпитанието на положителни чувства и емоции и създаването на съответна мобилизация у спортиста е въпрос на изграждането на качества и представлява обект на психичната тренировка, при която постепенно се преминава от регулиране на поведението при нормални условия към ръководство на поведението при разнообразни и усложнени, близки до състезанието условия. В процеса на психичната подготовка при психичното обучение трябва да се създадат само възможностите за адекватно реагиране при нормалното изпълнение на действията.

3. Задачата на психичната тренировка се заключава в това да развие създадените в процеса на психичното обучение възможности за целенасочено самоуправление на преживяванията и действията с оглед трудностите, които състезанието може да предложи. В резултат на нея трябва да се постигне постоянство в адекватното реагиране на спортиста, като тези негови прояви прераснат в определени качества, необходими за успешното му участие в състезателната дейност.

Правилното осъществяване на психичната подготовка на спортиста изисква обединяване и взаимодействие на усилията на трите основни звена на системата треньор—състезател—психолог. Ролята на всяко звено в отделните моменти на психичната подготовка се изменя и е подчинена на основните задачи, които се решават в съответния момент. При всички случаи обаче осигуряването на активността на спортиста е наложително. Без неговото положително отношение и активно съдействие усилията на треньора и психолога не ще осигурят желанния ефект на психичната подготовка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванек, М., И. Маджак — Понятие, съдържание и классификация психологической подготовки спортсмена, сб. Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивной тренировки, М., 1962. — 2. Гаврилюк, В. К — К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов, сб. «Проблемы психологии спорта», 1962. — 3. Гагаева, Г. М. Психологические условия успеха и причины неудач при игре в футбол, сб. «Футбол сегодня и завтра», изд. ФИС, 1960. — 4. Герон, Е. — Психологическая подготовка на спортсиста като проблем на психологията на спорта, сб. «Актуални проблеми на психологията на спорта», изд. Медицина и физкултура, С., 1968. — 5. Гиссен, Л. Д. — О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственным соревнованием, сп. «Теория и практика физической культуры», 1966, кн. 4. — 6. Епурян, М. — Някои психологически характеристики на спортното състезание, сб. «Актуални проблеми на психологията на спорта», изд. М и Ф., С., 1968. — 7. Киселев, Ю. Я. — Изследване на емоционалното напрежение у спортсиста при състезания, сб. «Актуални проблеми на психологията на спорта», изд. М и Ф., С., 1968. — 8. Палайма, Ю. Ю. — Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте, сб. «Психологическая подготовка спортсмена», М., 1965. — 9. Пунни, А. Ц. — О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованиям, сп. «Теория и практика физической культуры», кн. 2, 1963. — 10. Пунни, А. Ц. — Проблема произвольной (психической) регуляции двигательной деятельности в спорте, ж. «Теория и практика физической культуры», кн. 2, 1966. — 11. Пунни, А. Ц. — О состоянии психической готовности к соревнованию и ее формирование у спортсменов, сб. Конференция социалистических стран по проблемам спортивной тренировки, М., 1967. — 12. Рудик, П. А. — Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена, сб. «Психологическая подготовка спортсмена», М., 1965. — 13. Черникова, О. А. — Эмоции в спорте, М., 1962. — 14. Черникова, О. А. — Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованию, сб. «Психологические вопросы спортивной тренировки», М., 1967. — 15. Ванек, М. — L'entraînement modelé, Psicologia dello Sport, Roma, 1965.

**LA MAÎTRISE DE L'ÉTAT PSYCHIQUE ET LES TÂCHES
DE LA PRÉPARATION PSYCHIQUE DU SPORTIF**

Sv. Dimitrova et K. Dimitrov

R É S U M É

L'état psychique du sportif doit être considéré dans son intégrité dynamique qui embrasse les périodes avant, au cours et après la compétition.

L'état psychique du sportif avant la compétition se caractérise par une variabilité incessante et dépend de deux groupes de facteurs: objectifs et subjectifs.

Au cours des compétitions cet état dépend du caractère et de la manière dont la compétition est mise en pratique: il peut être réparti en cinq types principaux.

L'objet principal de la préparation psychique consiste à développer chez le sportif la faculté de pouvoir sciemment surveiller et diriger son état psychique et les émotions qui l'accompagnent sa conduite et ses actions dans les conditions des compétitions.

Compte tenu à la fois du caractère complexe et dynamique de l'état psychique du sportif et de la tâche fondamentale de la préparation psychique, cette dernière doit s'effectuer dans trois directions:

1. L'instruction psychologique devant fournir au sportif le minimum de connaissances nécessaires en ce qui concerne les processus et les états psychiques.

2. L'apprentissage psychique qui représente un processus multilatéral au cours duquel le sportif devient progressivement apte à diriger sciemment ses émotions et ses actions dans les conditions normales de l'entraînement.

3. L'entraînement psychique. Sa tâche est de développer encore plus l'aptitude, acquise par le sportif pendant l'apprentissage psychique à assurer lui-même le contrôle et la direction de ses émotions et ses actes en vue de surmonter les difficultés qui pourraient survenir au cours des compétitions.

II / 2065

НАСЪЩНИ ВЪПРОСИ НА ОБЩАТА ПСИХИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА СПОРТИСТИТЕ

проф. **Пьотр А. Рудик** — доктор на педаг. науки, чл. кореспондент
на Акад. на педаг. науки на СССР, Москва

Изминатият период в развитието на психологията на спорта в СССР беше свързан с оформянето и развитието на предмета на този нов отрасъл на психологическата наука. От изследванията на многобройните работници в тази област бяха определени съдържанието на основните проблеми на спортната психология: психологическите основи на обучението и спортната тренировка, психологическите особености на спортното състезание, ролята на емоционалните фактори за постигането от спортистите на високи спортни резултати, волевата подготовка на спортистите и др.

Натрупаният материал в процеса на тези изследвания послужи като основа за поставяне и решаване на по-нататъшните задачи, насъщно изтъкнати пред психологията от спортната практика, особено в големия спорт. Могат да бъдат признати като основни следните задачи: а) психическа подготовка на спортистите; б) психологически основи на готовността на спортиста за участие в състезание; в) въпроси за саморегулиране на емоционалните състояния на спортиста в процеса на тренировката и състезанието; г) психология на спортния колектив, в частност психология на малките групи; д) въпроси за унификация и стандартизация на методите на психологическите изследвания в спорта.

Значителният ръст на спортните рекорди в последните години и усиляването на динамиката на спортната борба показаха, че за постигането от спортистите на високи спортни резултати са недостатъчни добра физическа и техническа подготовка. Необходимо е треньорите да се погрижат също така и за психическата подготовка на спортистите. Изследванията на съветските психолози показаха, че последната трябва да се разглежда и осъществява в две посоки: 1) Обща психическа подготовка, провеждана в органическа връзка с физическата и техническата подготовка по протежение на тренировъчния процес, и 2) специална психическа подготовка за участие в състезание.

Една от главните задачи на психическата подготовка на спортиста е да му осигури успешно участие в състезание. Необходимостта от психическата подготовка специално за дадено състезание се диктува от това, че много често добре подготвени физически спортисти и в съвършенство владеещи техниката на даден вид спорт на

състезание се представят под своите възможности под влияние на редица неблагоприятно влияещи им психологически фактори (слаба мобилизационна готовност за участие в състезание, астенични емоции, предизвикани от самия факт на участие в състезанието, недостатъчна или неправилна осведоменост за условията на състезанието и др.). Осъзнаването на важноста на тази задача подбужда треньорите и спортистите да съсредоточават мероприятия по психическа подготовка главно в предсъстезателния период или даже непосредствено преди самото участие.

Тези специални мероприятия, провеждани непосредствено преди състезанието, често се оказват малко ефективни, ако те не се подкрепят с положителни резултати от общата психическа подготовка на спортиста. Аналогично на физическата и техническата подготовка, общата психическа подготовка на спортиста има за задача развитието и усъвършенствуването на психическите процеси и качествата на личността, необходими на спортиста за съвършеното овладяване на дадения вид спорт.

Към тях се отнасят: способността за бърза и правилна ориентировка в окръжаващата среда и постоянно сменящите се ситуации на състезанието; способността за бързо и правилно преработване на информацията в хода на състезанието; нагледно-действен характер на мисленето, способността ефективно да се мисли в условията на краен дефицит на време; способността бързо и правилно да се реагира на внезапно възникнали дразнения; способността стабилно да се съхранява нивото на психическите процеси в условията на постепенно увеличаваща се мускулна и нервна умора; способността за съзнателно управляване на своите емоционални състояния и др.

Общата психическа подготовка има за своя задача целенасоченото развитие и усъвършенствуване на посочените особености на спортиста в процеса на продължителна и системна работа в единство и взаимодействие с неговата физическа и техническа подготовка.

Специални задачи на психическата подготовка непосредствено за участие в състезание са: развитие у спортиста на способност за мобилизационна готовност за състезание, саморегулиране на емоционалните състояния съобразно особеностите на състезанията в дадения вид спорт, способността да се поддържа състоянието на висша тренираност («спортна форма») и неговата устойчивост в продължение на цялото състезание.

Обаче специалната психическа подготовка на спортиста за участие в състезание може да бъде успешна само тогава, когато тя се базира на ефективна обща психическа подготовка. В процеса на систематично и продължително провеждана обща психическа подготовка трябва да бъдат развити и усъвършенствувани посочените по-горе специални качества и способности на личността.

Многочислените изследвания в областта на психическата подготовка на спортиста показват не само крайното многообразие от психически функции и състояния, които играят важна роля в постигането от спортиста на най-висше майсторство, но и наличието

на специфични особености в проявата на едни и същи функции или качества на личността във връзка с изискванията, които се предявяват към психиката на човека от различните видове спорт.

За такива видове, като спортна гимнастика, стрелба, шанги, е характерна крайна степен на съсредоточаване на вниманието и даже неговата своеобразна «ограниченост». А за спортните игри, бягането през пресечени местности, фехтовка, борба и др. видове единоборство, обратно, характерно е много голямо разпределение на вниманието, свързано с необходимостта от бързо реагиране на необикновените или внезапни дразнения. За гимнастиката, стендовата стрелба, наказателните удари в баскетбола и др. е характерна фина координация на движенията, в които даже незначителното отстъпление от изработените в процеса на тренировките стереотипи довежда до грешки и неуспехи, а за бокса, спортните игри — широка вариативност на координацията, които изискват изпълнението на действия в условията на барзо сменящи се ситуации на спортната борба. Бързината на простите реакции е признак за едни видове спорт, сложните — за други и т. н. Това е напълно естествено: спортната дейност в нейните различни видове изисква задължително от спортиста високо развитие на голям комплекс психически процеси и състояния, които буквално пронизват всички страни от дейността му по време на тренировките и състезанията, и при това не развитие въобще, а с отчитане спецификата на всеки отделен вид спорт.

Но при цялото разнообразие от психически процеси и функции в спортната дейност за тях са характерни някои общи особености, които произтичат от спецификата на спортната дейност въобще. Всичките: а) протичат и се проявяват като правило в извънредни условия, характерни за всеки вид спорт и свързани почти винаги с необходимостта от максимално напрежение на психическите сили на спортиста; б) в тези условия достигат много голяма острота и съвършенство; в) като правило проявяват се за кратко време, продължителността им се определя от характера на дадения вид спорт, и г) поддават се леко на колебания и даже на рязка промяна под влияние на емоционални фактори. Именно тези особености на психическите функции и състояния в спортната дейност играят важна роля и трябва да се отчитат в научно-изследователската и практическа работа за обща психическа подготовка на спортиста.

Анализът на посочените по-горе особености при протичане на психическите процеси и проява на психическите състояния и качества на личността дават възможност да се придвижат следните най-актуални въпроси на общата психическа подготовка на спортиста.

I. Постепенното развитие и постигане на високо ниво на съвършенство (в процеса на системни занимания по физическа, техническа, тактическа подготовка на спортистите с използването на специални средства и методи на психическа подготовка) на най-важните за дадения вид спорт психически функции — специализирани възприятия, мислене, внимание, бързина на реакцията и т. н. Представителите на различните видове спорт като правило се отличават

значително по качество и степен на изразеността на различните психически процеси; при това тези различия се формират в резултат на продължителна тренировка, насочена към усъвършенстване в дадения вид спорт. Например общият показател на двигателната (нервно-мускулна) активност, който се получава с помощта на тепинг-теста, при боксьорите е почти двойно по-висок, отколкото при борците (по данни на О. А. Черникова). Това различие се отбелязва както при нормално (първично) за дадено опитно лице, така и при максимално темпо на движенията.

Изследванията с представителите на различни видове спорт върху скоростта и точността на реакциите при движещ се обект са разкрили значителни различия в степента на изразеност на тези параметри в процеса на реагирането. Най-голяма бързина на реакцията е отбелязана при боксьорите, футболистите и спортистите, които специализират фигурно парзаяне на кънки; забавена бързина на реакцията е отбелязана при борците, плувците, гимнастиците и атлетите (отделни видове). Аналогична картина се наблюдава и при измерване точността на реагирането. Най-добри резултати са показали фигуристите, боксьорите, футболистите; и най-малка точност е отбелязана при плувците и гимнастиците; най-слаба — при атлетите и борците.

Устойчивостта на подобни различия при измерване както на посочените, така и на другите психически функции се наблюдава и у представителите на други видове спорт. Това означава, че за ефективна психическа подготовка на спортистите трябва да се състави на всеки един от тях диференцирана психологическа характеристика, по данните на която може да се съди за психологическите показатели на спортната форма и тяхната динамика в процеса на тренировката и състезанията.

Важна част на психическата подготовка в този случай е да се формират у спортиста на високо ниво специализирани (за дадения вид спорт) възприятия и, което е не по-малко важно и за много други видове спорт, ясни по своята структура и диференцирани по съставните им елементи двигателни представи, които се явяват необходима основа за точна и ефективна идеомоторика в дадения вид спорт.

II. Съвършенството на психическите функции на спортиста се явяват важно условие за неговото успешно участие в състезание. Обаче в обикновени условия то представлява само потенциална възможност. За да се прояви това съвършенство в състезание, е необходима висока степен на мобилизационна готовност за ефективно участие в състезание. Работата е в това, че съвършенното владение на необходимите за състезанието психически функции (в това число и точните двигателни представи) изискват от спортиста огромни волеви усилия, изразяващи се преди всичко в голямата съсредоточеност на вниманието за изпълнение на предстоящите действия.

Такова съсредоточаване на вниманието (а следователно и високото ниво на психическите функции, изисквано от характера и условията на състезанието в дадения вид спорт) не може да продължи неограничено време. Това е динамичен процес, който се развива от изходното

средно ниво на дадената функция до необходимото високо пределно състояние с неизбежното след това снижаване на интензивността на психическия процес (понякога дори и по-ниско от изходното състояние). При това в редица видове спорт всичко това протича много бързо, в броени секунди.

Развитието у спортиста на умение и способност бързо и правилно да се мобилизира е една от главните задачи на общата психическа подготовка. При това не е достатъчно да се предизвикат само ясни двигателни представи; тяхното съществено свойство е не «съзерцателният» им характер, а готовност за претворяване в действие.

Последното може да бъде ефективно само тогава, когато съответният двигателен импулс идва в зоната на най-висша ясност и точност на съответните психически функции; предварителна или закъсняваща пратка на двигателния импулс винаги довежда до неуспешно изпълнение на действието. Последните изследвания на Ф. Генов, Козлов, Мелников, Медведов, Савенков, Косинцев, Романин, проведени в различни видове спорт, показват, че продължителността на съсредоточаване на вниманието като най-важно условие за ефективна мобилизационна готовност на спортиста, естествено има индивидуален характер (определян от типа нервна дейност на спортиста), но вече изработена, представлява за всеки удивително постоянство. Изследването на индивидуалните особености на съсредоточаване на вниманието и във връзка с това формирането у спортиста на правилни навици за мобилизационна готовност се явява една от важните задачи на общата психологическа подготовка на спортиста.

III. Голямата, често екстремална интензивност на психическите функции преди състезанията и в техния процес е източник на тяхното рязко изменение, неустойчивост. Най-често резките изменения в течение на психическите процеси у спортистите настъпват под въздействието на неблагоприятни емоционални състояния — загуба на увереност в собствените сили, страх, излишно нервно възбуждение и т. н. Във връзка с това общата психологическа подготовка на спортистите задължително трябва да включва средства и методи за формиране у тях на способност съзнателно да регулират своите емоционални състояния във връзка с условията на състезанията. Спортните действия винаги се съпровождат с рязко изразени емоционални състояния. Обаче последните трябва да протичат не стихийно, механически да се подчиняват и често да опорочават поведението на спортиста, а да бъдат под строгия контрол на неговото съзнание.

Във връзка с това се поставя задача: научно да се обосноват и разработят начините на съзнателно регулиране на собствените емоционални състояния с помощта на специални психотонични упражнения (Черникова, Дашкевич, Марищук). В отделните случаи на особена устойчивост на неблагоприятни емоционални състояния те могат да бъдат преодоленни с помощта на автогенната тренировка, с похватите на която трябва да бъдат обучени спортистите в процеса на общата психологическа подготовка.

Сложността и важността на задачите, стоящи пред общата психична подготовка на спортиста, предполагат:

1. Предварително съставяне на диференцирана психологическа характеристика на спортиста, на базата на която се разработват система от средства за индивидуални мероприятия по психическата подготовка на дадения спортист.

2. Моделиране на важните за дадения вид спорт психически процеси и качества на личността и разработка на методиката на тренировъчните занимания с използването на тези модели.

3. Научно обоснована разработка на специални нормативи за диференцирана оценка на нивото на развитие на съответните психически функции и качества на личността.

Напълно е навярзала необходимостта да се разработи унифицирана програма — минимум на масовите психологически изследвания в спорта. В тази програма е желателно да се включат такива раздели:

а) обективни показатели за динамиката на развитие на физическата и техническата подготовка на спортиста;

б) данни, които да характеризират насочеността на личността на спортиста;

в) данни, които да характеризират основните свойства на нервната система на спортиста;

г) данни, които да характеризират динамиката на развитие на най-сложните в спорта психически функции (бързина на простата и сложната реакция, особености на двигателния темп, особености на мускулно-двигателната усетливост, възбудимост на вестибуларния апарат, основни параметри на вниманието, тремометрия, показатели за емоционалното състояние на спортиста и др.).

Още сега може да бъде разработена унифицирана методика на изследвания на тези функции, което ще съдействува значително за повишаване качествата и ефективността на психологическите изследвания в областта на спорта.

Научно практическата работа по психическата подготовка на спортистите получи широко развитие през последните години. Тя се провежда в много страни на света, особено там, където спортистите претендират за завоюване на световни рекорди в международни състезания. За участие в тази работа са привлечени големи научни сили и многочислени кадри, специалисти в областта на спортната психология. Системните психологически изследвания се провеждат със спортисти, представители на различни видове спорт. Може да се счита, че в настоящия момент програмата за изследвания и измервания, която обхваща най-важните за спецификата на спортната дейност психически функции и състояния, е получила известна определеност. Значителен успех придоби спортната психология в създаването на точна съвременна апаратура, която дава възможност да се получат в резултат на измерване обективни показатели, които характеризират най-важните параметри на психическата дейност на спортиста.

Заедно с това се разкри и известен недостатък в такъв род изследвания и измервания, който спъва по-нататъшното усъвършен-

ствуване на научната работа в областта на психическата подготовка на спортистите. Спортните психолози в различните страни естествено са проявили много старание в създаването на необходими за това методики на изследване и в изобретяването на съответна апаратура. В резултат на това, когато различните научни работници в различните научни лаборатории и институти изследват у спортистите една и съща психическа функция (например бързина на сложната реакция или степен на съсредоточаване на вниманието като показател за мобилизационна готовност за участие в състезание), получават удовлетворяващи ги обективни показатели, които обаче се оказват съвършено несравними с аналогичните измерения, провеждани в други лаборатории с използването на други методики и друга апаратура.

Затова психологическите изследвания в областта на спортната психология си остават на това ниво, което преди няколко десетки години беше характерно за хематологическите изследвания, които се провеждаха (поради липсата тогава на унифицирана методика) от всеки изследовател по свое лично усмотрение. Успехите на хематологията като наука са свързани със създаването на унифицирана методика, по която в момента се провеждат изследвания на кръвта във всички лечебни учреждения. Създаването на такава унифицирана методика е обезпечило високо диагностично значение на провежданите изследвания и измерения.

Отчита се важността на този въпрос за психологическите изследвания в областта на спорта (които са призвани да решават на първо място научно-практически и в това число и на диагностични задачи).

Предлаганата за унификация методика на психологическите изследвания трябва да удовлетворява следните изисквания:

а) тя трябва да бъде проста и достъпна не само за специалистите психолози, но и за треньорите и спортистите, които в своята спортна и треньорска работа е необходимо да получат и да анализират бързо показателите на съответните психически функции:

б) на първо място на унификация трябва да бъде подложена самата методика и сбора на съответните данни (инструкция на опитното лице, продължителност и количество на измеренията, стандартизация на външните условия за провеждане на измеренията и т. н.).

в) трябва да бъде унифицирана и използваната в изследванията измерителна апаратура (тремометри, реакциомери, прибори за тепинг-тест, печатни тестове и т. н.). Това ще позволи да се изготви съответна апаратура по установен стандарт;

г) трябва да се унифицира методиката за математическа обработка на резултатите от измеренията.

При по-ефективното провеждане на психологическите изследвания, които в настоящия момент придобиват масов характер и широко се провеждат в различните страни с различни контингенти спортисти, възниква необходимост от координация на усилията и взаимопомощта на научните работници от тези страни. Само при това условие резултатите от психологическите изследвания, провеждани от психолозите

в различните страни, могат да бъдат изразени във форма, която да допуска сравнителен анализ, а следователно и по-задълбочено проникване в съществуващото на изучаваните явления.

По-нататъшните успехи в развитието на спортната психология при решаване както на теоретичните, така и на научнопрактическите задачи, поставяни от практиката на спортната тренировка и състезание, настоятелно изискват обединяване на усилията на спортните психолози в разработването и усъвършенствуването на методите за изследвания.

PROBLEMES ESSENTIELS DE LA PRÉPARATION PSYCHIQUE GÉNÉRALE DES SPORTIFS

P. A. Roudik (URSS)

R É S U M É

Comme la préparation physique et technique la préparation psychique générale du sportif a pour tâche de développer et perfectionner les processus psychiques et les qualités de l'individu, nécessaires au sportif pour obtenir la maîtrise parfaite d'un sport. Tels sont: l'aptitude de s'orienter d'une manière rapide et juste dans l'ambiance et les situations toujours changeantes de la compétition; l'aptitude d'assimiler vite et juste l'information obtenue pendant la compétition; le caractère efficace et imagé de la pensée; l'aptitude de penser d'une manière effective dans les conditions d'un déficit extrême de temps; l'aptitude de réagir vite et juste aux excitants survenus soudainement; l'aptitude de maintenir à un niveau haut et constant les processus psychiques dans les conditions de la fatigue musculaire et nerveuse augmentant graduellement; l'aptitude de diriger de pleine conscience ses états émotionnels, etc.

Ce travail nécessite:

1. L'élaboration préalable d'une caractéristique psychologique différenciée du sportif qui sert de base pour l'élaboration du système et des moyens des exercices individuels pour la préparation psychique du sportif.

2. Le modelage des processus psychiques et des qualités de l'individu, importants pour un sport déterminé, de même que l'élaboration de la méthode des entraînements avec l'application de ces modèles.

3. L'argumentation scientifique et l'élaboration de normes spéciales pour l'appréciation différenciée du niveau de développement des fonctions psychiques et de qualités respectives du sportif.

4 / 1981

МЕХАНИЗМИ НА ВИСШАТА НЕРВНА ДЕЙНОСТ И ПСИХИКАТА В СПОРТА

проф. д-р Драгомир Матеев чл. кор. на БАН (България)

Счита се обикновено, че физическите упражнения са работа, функционално натоварване на мускулите. Това схващане не доглежда факта, че за да се съкрати един мускул и да започне да работи, той трябва да получи «заповед» под формата на нервен импулс, идващ от най-висши структури (неврони) на кората на главния мозък — носители на втората сигнална система, носители на човешкото съзнание.

Всеки знае какво физическо упражнение има той да извърши. Изразено на езика на кибернетиката, това означава, че в неговата глава и по-специално в най-висшите структури на кората на главния мозък — седалище на съзнанието, се изработва «програма» за бъдещото упражнение. Когато лицето получи заповед (команда) да извърши движението или то самото реши да го изпълни, нервни импулси тръгват от мозъчните неврони, носители на «програмата», достигат до големите пирамидни моторни клетки на Бец в предната централна извивка на Роланд. Оттук те се предават надолу на алфамотоневроните в предните рогове на гръбначния мозък и от тях на мускулите изпълнители. Чак тогава физическото упражнение се изпълнява от влезлите в действие мускули.

Ето защо всяко физическо упражнение, преди още да е станало мускулна работа, е функционално натоварване на най-висши мозъчни клетки — носители на човешкото съзнание и воля.

Тук идваме до много важния извод, че чиста физическа работа в тесния смисъл на думата не съществува, че всяка физическа работа е същевременно и неделимо и умствена работа.

Пропастта, изкопана между физическия и умствения труд, е извращение на господстващите класи в класово разделеното общество.

Това единство между дух и тяло, между умствената и физическа работа се проявява особено очебийно и многостранно в спорта.

В колективните спортни игри, каквато е футболът например, спортистът стъпава постоянноменящите се положения в играта, в която той е активен участник. Отражението на постоянноменящите се условия в играта обаче, не е едно пасивно съзерцание. То е активно, динамично и поставя в ход психична (умствена) работа за обработка на досега получената информация. Атлетът футболист съобразява светкавично, мисли, разсъждава и в резултат взема решение за действие. Това светкавично бързо мислене и вземане на решение (изработване на програма за действие) представлява безспорно интелектуална, умствена работа, в която участват целият досегашен опит и познания на атлета.

С едва третото звено — изпълнението на програмата. Самото изпълнение на програмата представлява по своето същество проверка в практиката: на първо място, дали отражението на външната реална действителност е било вярно, и, на второ място, дали и до каква степен взетото решение е било правилно.

Така идваме до положението, че всяко действие на спортиста в сложната обстановка на спортното съревнование е по същество резултат на умствена познавателна дейност.

Както е известно, Ленин даде следното определение на процеса на човешкото познание: «От живото съзерцание, към абстрактното мислене и оттам към практиката — това е диалектичният път за познание на истината, на обективната реалност». Всички тези три звена в процеса на познанието — отражението на външната реална действителност (т. е. «живото съзерцание»), абстрактното мислене и проверката в практиката са налице в действията на спортиста.

Оттук и необходимостта в практиката на своята подготовка спортистът да бъде правилно и целенасочено обучаван да овладява и да управлява научно и трите звена на сложния познавателен процес. При това, така да изработва и провежда програмата за действие, че тя да отговаря на изискванията и правилата на играта и на спортния морал.

Отражението на външната реална действителност има в основата си безспорно физиологичен механизъм, неразривно свързан с психичния процес на самото отражение. Представлява особен интерес трансформацията на физиологичния процес в психически. Възбуждението, стигнало крайните корови клетки на анализатора, напр. зрителния, се трансформира тук в психичен процес, в субективно преживяване, т. нар. възприятие. Това, което следва да се подчертае особено, е, че субективното преживяване, психичният процес се поражда само през време на възбуждението и, второ, че той има място в определени неврони, в които пристига възбуждението и предизвиква тук психична форма на движение на материята.

Важно е да се подчертае, че психичният процес, психичното преживяване се поражда само по време на възбуждението. Без възбуждение и извън процеса на възбуждение психически процес не съществува.

Самото възбуждение представлява безспорно интрамолекулярно и междумолекуларно разместване на частици. При това движение на частици през време на възбуждението се поражда именно психичният процес, субективното преживяване. Самото движение не е още психически процес. Но то го поражда. През време на движението се появява субективно преживяване. Тогава живата материя е в състояние да се самоусеща.

Спре ли възбуждението, спре ли движението, спира и субективното психично преживяване. Затова е уместно и правилно да се говори за психична форма на движение на материята, която се осъществява само през време на възбуждението, и то в определени неврони с най-висша организация на живата материя. Възбуждението на определени

корови неврони следователно представлява материалният физиологичен механизъм на психичния процес.

Ако ние имаме възможност да фотографираме това движение, да го проследим на филм (виж. Т. Павлов), по филма в никой случай не бихме могли да узнаем същината на психичния процес, тъй като той е субективно преживяване, което на филма не е възможно да се прояви. Единственият път, по който можем да узнаем за психичното, това е, от една страна, субективният отчет, а, от друга — поведението и действията на личността — резултат на взетото решение програма при дадена ситуация на природни и обществени дразнители.

Със спиране на възбуждението частиците, чието движение поражда психичния процес, преминават в покой, в относително статичното състояние, в определена нова структура — запис. Че това е така, показват експериментите с изкуствено дразнене на съответни корови полета с електрически ток. При такова дразнене се появява образът — спомен за дадено преживяване. При състояние на стационарен покой този образ може да се окаже напълно забравен, изчезнал, но изкуствено предизвиканото възбуждение го възкресява. Докато съответният неврон или констелация от неврони се намира в състояние на покой, психичното преживяване не съществува.

Веднъж породено, психичното в резултат на възбуждение, предизвикано от външен дразнител, т. е. в резултат на възприета информация, може да стане и става от своя страна водещо звено в психичния мисловен процес на средното звено — абстрактното мислене, включително и до вземане на решението програма за действие. Нещо повече — да бъде водещо звено в изпълнение на програмата решение.

При това този психически процес — абстрактното мислене — не се извършва независимо и извън определен материален субстрат — мозъчно-корови структури. Всяка мисъл, всяка дума на отделната мисъл, всяка верига от мисли поставя в ход, движи процес на възбуждение в определени структури, в резултат на който се явява следната дума, следната мисъл и верига от мисли. Така психичното, субективното преживяване задвижва материалния физиологичен механизъм на собственото си осъществяване, на собственото си по-нататъшно развитие. Тук именно — в това по-нататъшно развитие — се появява творческият елемент (компонент) на мисълта.

Не само това, при изпълнение на взетото решение програма психичният процес, проявяващ се под формата на волево напрежение, поставя в ход и управлява физическите движения, действията на човека, които могат да имат за последствие огромни материални промени във външната среда. Достатъчно е да споменем напр. изграждането и изстрелването на една космическа ракета.

Всички тези механизми и звена на познавателния процес, при които материалният физиологически механизъм на висшата нервна дейност се превръща в субективен психичен процес, който от своя страна е в състояние да управлява по-нататъшния ход на възбуждението в съответните корови структури и оттам по-нататъшния ход и развитие на висшата нервна дейност и на неразривно свързания с

нея психичен процес (абстрактното мислене), се упражняват по един най-ефективен и всеотраден начин в процеса на спортната подготовка и на спортното съревнование.

Нещо повече, тъй като и психичният процес на творческо мислене и изготвяне на своя собствена оригинална програма на действие е водещото звено в сложните двигателни действия, спортната тренировка и спортното съревнование упражняват на първо място психичните мисловни процеси и волята и с това ги усъвършенствуват и укрепват.

От казаното произтичат, от една страна, приоритетът и мястото на спортната психология в ръководството на спортната тренировка, а, от друга — единството, което трябва да съществува между спортната психология и спортната физиология. В такъв аспект следва да се разбира и изискването на И. П. Павлов за сливането на физиологията с психологията.

Само в едно най-тесно сътрудничество между спортната физиология и психология е възможно да се постигне научно управляване на спортната тренировка. И нещо повече — е възможно да се разкрият тайните отношения между физиологичното и психичното, между материята и духа.

MÉCANISMES DE L'ACTIVITÉ NERVEUSE SUPÉRIEURE ET DE L'ÉTAT PSYCHIQUE EN SPORT

Prof. Dr. D. Mateev

R É S U M É

Au fond de la réflexion, de l'élaboration de l'information et de la décision d'exécuter une action (l'élaboration d'un programme) se trouvent sans doute des processus matériels ainsi que des mécanismes de l'activité nerveuse supérieure.

D'autre part le processus psychique fait mouvoir les mécanismes physiologiques et lors de l'exécution de la décision (le programme) peuvent survenir de très grands changements matériels dans le milieu extérieur. Ainsi «l'idéal», le «psychique», survient en résultat de la réflexion de la réalité extérieure, fait marcher de son côté des processus physiologiques matériels et provoque de grands changements matériels dans le monde extérieur et matériel.

Mais en dehors du processus de l'excitation il n'existe point de processus psychique. Et lorsque le processus de l'excitation n'est plus (au cours du sommeil par exemple), les processus psychiques n'existent pas non plus.

Le particulier est que le processus psychique, une fois mis en marche par l'action d'un excitant extérieur, a déjà lui-même dans le processus de la réflexion son action primordiale dans l'élaboration de l'information, dans la prise de la décision et l'élaboration du programme de l'action — la réaction. Ce qui prouve que les processus psychiques de la pensée créatrice de l'homme ont la possibilité de déterminer eux-mêmes le mouvement du processus de l'excitation dans les structures cérébrales respectives — constellations de neurones et par là de déterminer la conduite et l'action de l'homme.

En mettant à l'état de l'excitation les structures de l'écorce cérébrale, l'éducation physique et l'entraînement sportif exercent ces structures ainsi que les mécanismes physiologiques matériels de la réflexion.

Ainsi le sport développe et perfectionne non seulement les muscles, le coeur, les poumons, etc. mais il contribue aussi au développement des structures cérébrales, sudérisées porteuses, ep qualités et de fonctions intellectuelles, volitives et morales.

АСПЕКТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ПОМОЩ, ОКАЗВАНА НА СПОРТИСТИ

Доц. Михай Епуран

Институт по физическа култура и спорт — Букурещ (Румъния)

11 / 552

1. ПОНЯТИЕТО ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ, ОКАЗВАНА НА СПОРТИСТИ

Понятието «помощ» е твърде разпространено; то е близко за всички и означава в известни случаи помощ, оказана на този, който има нужда, за да се подобри положението, в което се намира. Така ние говорим за медицинска помощ, техническа или социална помощ и пр.

Според нас психологическата помощ е комплексна дейност, в рамките на която треньорът или психологът подпомагат или ръководят спортиста, за да осъществи той най-добре своите задачи. Извършвайки тази функция (дейност), треньорът или психологът, където съществува такъв, не очаква появата на феномен, на необходимост, на критична ситуация, на дезадаптиране; той е *активен*, предвижда трудните положения, като се старее същевременно да формира същото активно отношение у спортиста за най-добро приспособяване към твърде разнообразните положения, които налага спортната дейност (тренировка, състезание, дори и частният живот на спортиста).

Психологическата помощ допълня цялостно действията от възпитателен и образователен характер, които съставят същността на работата на треньора.

Тази помощ се оказва постоянно под обикновена и емпирична форма, както и под по-еволюирана и обоснована от научно гледище форма.

Нашето изследване има за цел да представи в началото общите рамки на темата, за да продължим по-нататък с доказателствата и препоръките.

Психологическата помощ, оказвана от треньора и психолога, се отнася за всички спортисти, начеващи или измежду най-добрите, по време на тренировка или състезания от най-различна величина, безразлично дали получават или не някакви отклонения или смущения при приспособяването си към специфичните за спорта задачи. На първо място ние говорим за психологическата помощ, оказвана на *всички спортисти* като средство, което осигурява равновесието, продължителността и резултатността от техните прояви и която същевременно предвижда известни възможни дезадаптации. На второ място под «психологическа помощ» ние разбираме помощта, оказвана на спортистите при състояния на «stress», предизвикани от условията на работа и които могат

да породят известни феномени на дезадаптация. Бихме могли да наречем тези функции на психологическата помощ *профилактични* функции.

Обаче съществува още и една друга психологическа помощ от по-лечебен характер, която се прилага в случаите на проявена и повтаряща се дезадаптация — такъв е случаят със свръхчувствителните спортисти или спортистите, страдащи от комплекса за подценяване или в случаите, когато известни качества от психичен характер липсват. Тази именно помощ цели да научи спортиста да превъзмогва моментите на криза, критичните положения, явили се по време на състезание или дори при тренировка, критични положения, при които държането на спортиста не е съвсем адекватно на задачите и положенията не по причина на тези последните обаче, а поради вътрешни, субективни причини, известни, установени и вписани във фиша за психичната характеристика на спортиста.

Тук не е мястото да се посочват външните или вътрешните фактори, които могат да породят трудности, могат да предизвикат грешки или дезадаптации в държането — активните средства на психологическата помощ дават възможност същите да бъдат намалени или дори избягнати.

Трябва да подчертаем, че психологическата помощ — активната — не се ограничава с това, щото треньорът и психологът да ръководят, да съветват, да посочват, да препоръчват или да дават наредби (разпореждания), но обхваща също така стимулирането на вътрешните субективни ресурси на спортиста с цел за една лична помощ (автопомощ), едно собствено осигуряване (автоосигуряване) и едно лично приспособяване (автоприспособяване).

Психическото или психиатрическо третиране, приложено на спортиста при случаи на неуспех, незаслужена победа, моменти на психопатологични състояния, каквито могат да се случат в живота, представлява друг аспект на психологическата помощ, свършено отделен и сроден на медицинската помощ.

Наобходимо е да се установи връзката или, по-точно казано, взаимното влияние на психическата подготовка изобщо и тази с оглед на състезанията и психологическата помощ на спортиста. Психическата подготовка е възпитание, развитие на такива психически качества, придобити чрез специфичната дейност на тренировката и състезанието, качества, които са база за постигане на успехи (при състезания); психическата помощ укрепва и стимулира качествата или психическите функции на спортиста там, където същият проявява още недостатъци, където все още му липсва нещо или при положения, които сами по себе си предизвикват трудности за адаптиране и за съответно държане.

Следователно психологическата помощ на спортиста обхваща средствата и начините, с които си служат квалифицираните работници (психолог, треньор, лекар), за да подпомогнат, стимулират, насочат спортиста с цел за по-добро адаптиране към натоварването и специфичните за неговата дейност положения.

Психологическата помощ има широко поле и многобройни аспекти поради това, че психическите фактори са включени в абсолютно всички

дейности на спортиста и че са решаващи за регулиране и авторегулиране на неговото държане. От друга страна, всички спортисти са по начало млади хора, чиито характерни черти на отделна личност (индивид) са още в периода на формиране и укрепване, което естествено още повече увеличава значимостта и дори задължителността на психическото подпомагане.

2. МЕТОДИКА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ПОМОЩ, ОКАЗВАНА НА СПОРТИСТА

Помощта, която третираме тук, засяга действията човек, член на колектива, и обхваща връзката между спортиста и треньора, психолога, лекаря като психосоциални отношения на групата.

Прилагането на средства и начини, адекватни на личността и индивидуалността на спортиста, съставя основният принцип на психологическата помощ.

Условия, при които може да се окаже психологическа помощ

Очевидно е, че главните условия засягат това, че този, който оказва помощта, трябва да познава индивидуалните психически особености на спортистите, както и изискванията за дейността, която извършват.

а) Познаване характерните психически особености на специфичната спортна дейност. От само себе си се разбира, че е необходимо едно такова познаване. То се състои предимно в изучаване на специфичните за спорта изисквания, с които спортистите трябва да се справят по време на тренировка и състезание, независимо дали се касае за едно обикновено или специално положение. От друга страна, изучаването дава възможност да се уточни основната ориентация, та спортната дейност да окаже влияние, като формира някои аспекти от личността на тези, които я практикуват, и някои резултати от възпитателната дейност да бъдат постигнати чрез самия спорт. На трето място, абсолютно е необходимо да се познава начинът, по който се отразява специфичната дейност в съзнанието на спортиста, да се познават неговите характерни реакции при специфичните стимули на неговата дейност и отношенията, които тази последната налага.

Във връзка с тази точка си позволяваме да припомним схемата за психологическата характеристика на спортиста, схема, която сме предложили специално, за да се изучи основно психологията на спортиста по време на неговата дейност.

б) Познаване личността на спортиста. Всяка ръководна дейност с възпитателно влияние трябва да почива абсолютно върху многообразното и цялостно познаване личността на човека.

Индивидуалността на спортиста е без съмнение разнообразна; тя трябва старателно да се изучи с оглед на това, какво най-значително и характерно носи за спортната дейност. Тя съдържа няколко вида от по-голямо значение за процеса на подготовката, като:

1) сомато-функционални особености; 2) особености на така наречена спортна подготовка (физическа, техническа, тактическа);

3) индивидуални психически особености и черти на личността; 4) особености на общата психическа подготовка и тази за състезание.

Техниката за изследване, познанието и диагностиката е твърде разнобразна, като се започне от най-достъпната, използвана обикновено при педагогическата работа (наблюдение, обсъждане, изследване резултатите от дейността), и се стигне до лабораторните определения, аналогични опити или тестове за състезание и за личност, за които се прибегва до компетентността на специалист психолог.

Фишът за характеристика на спортиста е резултат от изследванията на неговата личност, като се определят синтетично индивидуалността и особеностите му.

Психическият профил, синтез на индивидуалността, обгръща най-значителните показатели на личността, подредени и оценени по отношение на една средна величина, която може да бъде такава за спортистите или за съответния отбор. Сравнявайки индивидуалния профил с «модела» за спортист от висока класа, модел, изработен с помощта на изследвания и опити, треньорът може да ориентира усилията си към тези страни, които изискват да бъдат развити, като прилага обективно принципите на подбора. За да могат да действуват ефикасно треньорът и психологът, психологичното изследване и изработването на *социограмата* са също така необходими, както предшествуващите.

Нужно е да добавим към всичко, изнесено досега от нас, различните документи на очевидност. На тази очевидност се основава техникотактическата помощ, обаче по-голямата част от нейните данни имат също значителни психически отношения.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ПОМОЩ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКА, СЪСТЕЗАНИЕ И ИЗВЪН СПЕЦИФИЧНАТА ДЕЙНОСТ

Ако ни запитат къде и кога се оказва психологическа помощ на спортиста, ще отговорим просто, че се оказва винаги, при всички положения и навсякъде, където този последният има нужда или я търси, и ако треньорът или психологът я сметнат за необходима.

Помощта има известна продължителност, обаче тя се характеризира по-специално с това, че е по-интензивна в най-важните моменти и положения *при специални ситуации, в каквито може да попадне индивидът* в известни моменти на частния си живот или този на спортист, при известни специални условия — голяма натовареност или голяма отговорност.

Психологическата помощ, оказвана на спортиста по време на **тренировка**, обхваща най-различни видове и има твърде богато съдържание;

Помощта *при състезания* е малко по-подчертана, разбира се, защото психическите състояния на спортиста са по-наситени. Между другите средства трябва също така да се вземат мерки, необходими за избягване на известни отрицателни влияния върху спортисти — пресата, противниците, някои партньори, твърде усърдни, както и предварителни мерки с цел за интелектуално равновесие непосред-

ствено преди състезанието — в моменти, когато една дума или един жест са от благотворно значение за спортиста.

По време на състезание психическата подкрепа е повече или по-малко дискретна; правилниците могат да я допуснат или забранят, тя е различна за различните видове спорт; следователно тя има специфични аспекти. Може да се изрази в едно стимулиране, окуражаване, съвет, заповед, наказание; в съобщаване на някои сведения, в една ласка или забележка, ръководейки непрекъснато спортиста или само по време на почивка чрез технически и тактически указания или такива изобщо за държането му и пр.

Помощта по време на състезание се отнася специално за спортисти, които не умеят да се саморъководят и саморегулират и които трудно се адаптират от интелектуално-емоционално гледище.

Трябва да се окаже внимание и да се приложи една съвсем специална методика към психологическата помощ, оказвана на деца, на момичета, на начеващи и на тези, които по медицински или социални причини са били принудени да прекъснат дейността си.

Психологическата помощ има съвсем особен вид и при спортни състезания в турнета (в друга област или в чужбина), както и при случаи на суеверни спортисти и на такива, чиито претенции са повече или по-малко оправдани.

Психологическата помощ извън спортната дейност е психо-социална помощ, тя се отнася до общото и социално състояние на спортиста.

* * *

Треньорът, психологът, лекарят, хора, които със своята квалификация и опитност са задължени и могат да оказват тази помощ било частично, било чрез работа в отбора, се главните фактори за една добра и въздействаща психическа помощ на спортиста. Положителните ефекти от тази помощ не зависят само от професионалната способност на единия или другия от тях; те зависят също от преценката и авторитета, на които се радват сред спортистите, и от факта, че тези последните приемат тяхната интервенция.

Помощ, оказана от някого, когото не обичат, не довежда до положителни резултати и поради това спортистите се обръщат към други лица от техния антураж, (менажери, приятели, другари), за да ги поддържат.

Треньорът, подпомогнат от психолога и лекаря, възприема известен стил на работа; той разрешава проблемите бързо, естествено и без парадиране, незабелязано и умее да избере съмишленици в своята работа между администратора, масажиста, поддържниците и други; обаче той се стреми предимно да доведе спортистите до такова положение, че те самите да ръководят разумно и съзнателно своята собствена дейност.

ASPECTS DE L'ASSISTANCE PSYCHIQUE ACCORDÉE AU SPORTIF

Prof. agrégé *M. Epuran* (Roumanie)

R É S U M É

L'auteur traite les différents aspects de l'assistance psychique, accordée au sportif.

L'assistance psychique complète l'ensemble des actions d'ordre instructif et éducatif qui constituent la teneur du travail de l'entraîneur. Accordée par le psychologue et l'entraîneur elle assure l'équilibre, la continuité et la conséquence de leurs manifestations et prévient en même temps certaines désadaptations possibles. Un autre aspect de l'assistance psychique c'est l'aide accordée aux sportifs dans les états-limite, dans les états de «stress», provoqués par les conditions d'activité et qui peuvent engendrer certains phénomènes de désadaptation. Ces fonctions de l'assistance psychique ont des fonctions prophylactiques.

L'assistance psychique ne se borne pas à ce que l'entraîneur et le psychologue dirigent, guident, conseillent, indiquent, recommandent ou donnent des ordres, mais elle comprend aussi la stimulation des ressources intérieures, subjectives du sportif en vue d'une assistance personnelle (auto-assistance), une assurance propre (auto-assurance) et une adaptation personnelle (auto-personnelle).

Plus loin l'auteur traite la méthodologie de l'assistance psychique, accordée au sportif en tant qu'un homme actif et membre de la collectivité ainsi que les relations entre le sportif et l'entraîneur, le psychologue et le médecin.

L'assistance psychique peut être accordée pendant l'entraînement, la compétition et en dehors de l'activité spécifique. L'entraînement, le psychologue, le médecin qui sont obligés à prêter et peuvent accorder cette assistance, sont les principaux facteurs d'une bonne et efficiente assistance psychique.

ИНТЕЛЕКТУАЛИЗИРАНЕ НА ПРОЦЕСА НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА КАТО НЕОБХОДИМ ЕЛЕМЕНТ ЗА ПСИХИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА НА СПОРТИСТА

Д-р Виктория Навроцка

Катедра по психология при АВФ—Варшава (Полша)

П / 1657

1. ПРОБЛЕМ И МОТИВИРОВКА

При практикуване на един спорт и при прилагане на многобройните двигателни действия, характерни за този спорт, спортистът е задължен също така да развива и формира много психични функции. Komplцираните положения при тренирането оказват благоприятно влияние за развитието на зрителния, двигателния, кожния и равновесния анализатор. Те увеличават зрително-двигателното координиране, съобразителността (особено по отношение на пространството и времето), способността за целенасочено наблюдение. При тренирането се увеличават също така и обемът на вниманието, и способността за съсредоточаване. Установява се и едно развитие на паметта и на въображението по-специално в областта на движението. Необходимостта да познаваш принципите на движенията, свойствени за дадена спортна дисциплина, и да прилагаш специалната техника развива също така способността на абстрактната памет.

Разнообразието от ситуации, които могат да съществуват по време на тренировката и по-специално при състезание, задължава спортиста да запази почти винаги същото емоционално ниво, както и да покаже точна и бърза реакция, което допринася за неговото евентуално развитие.

Поставя се въпросът — дали всички психологични елементи за подготовката на спортиста са еднакво важни? Дали всички тези елементи се развиват и формират по един и същ начин през психологическата и спортната подготовка на индивида?

Наблюденията, извършени в областта на спортната практика, както и резултатите от нашите изследвания дават възможност да констатираме, че на преден план се намират винаги сензорните, моторните и емоционалните качества на спортиста, докато неговите интелектуални възможности не винаги са оценени подходящо и поради това не са развити и формирани достатъчно във възпитателната цялост на спортната практика.

Оттам вероятно произтича предположението, разпространено дори в спортните среди — за едно твърде ниско съотношение между еomotorнит и интелектуалните възможности на индивида. На това мнени-

ние се противопоставят изследванията на Baley, Kruk-Olpinski, Kopornicki et alios (18).

Що се касае до човека, всяка човешка дейност е изпреварена чрез нейното конкретно стабилизиране в паметта. Освен това тази програма на паметта за всяка дейност играе ролята на регулатор и подпомага за доброто изпълнение на движението.

Изглежда, че една теза, твърде разпространена досега в теорията и практиката на спорта и която поддържаше, че само автоматизираните и изпълнявани несъзнателно движения са полезни, не е ефикасна и ограничава спортните резултати.

Развитието на способността за интелектуализиране на всяко движение още в началото на спортната тренировка (същевременно с неговото сензорно и емоционално познание) допринася по твърде ефикасен начин за съвършеното и дълготрайно майсторство на някои двигателни навици, полезни при различни спортни ситуации.

За постигане на възможните най-добри резултати в процеса на тренировката се забелязва, че все по-често се предприемат изследвания, които имат за цел психологическата подготовка на спортиста във всичките ѝ аспекти.

Един от съществените елементи в тази област се явява ролята на съзнанието като регулатор на двигателната дейност на човека. Значимостта на този проблем намира своя израз в многобройните изследвания и публикации (Иванов-Смоленски — 3, Красногорски — 4, Лурия — 5, Томашевски — 15, Вол — 16, Запорожец — 17), както и в изследвания в областта на спорта (Гагаева — 2, Навроцка — 6, 7, 8, Пуни — 9, 10, Абиелска — 1, Първанов — 11, Рудик — 12, Странски — 13, Зурков — 14). Посочените автори изследват различните аспекти на проблема, който ни интересува.

Интелектуализирането на тренировъчния процес от дълго време заема доста голямо място в нашите лични изследвания при Катедрата по психология към Академията на физическото възпитание във Варшава.

2. ЦЕЛ, ОБХВАТ, МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНИЯТА

Имаме намерение да представим тук само една серия от изследванията, осъществени за дадения проблем, като насочим вниманието на заинтересованите към нашите публикации. Бихме желали също така да посочим значението на един съвсем нов психо-дидактичен метод, чиято ефикасност бе потвърдена по време на серията от споменатите по-горе изследвания. Този начин, който може не само да увеличи бързината на усвояването на спортните упражнения, използвани в тренировката, но той също така подпомага да се запамети съдържанието, начинът и техниката на тяхното изпълнение — този метод е именно интелектуализирането на тренировъчния процес.

За да бъде пълна психологическата подготовка на спортиста с оглед на опитите за постигане на най-добри резултати, интелектуализирането се постига чрез цялостното съзнателно участие на индивида и

на неговото разумно действие в тренировката и във всяка спортна дейност.

Едно от съществените средства за интелектуализирането е словесното обяснение на движението непосредствено след неговото изпълнение. По време на нашите изследвания, които обхващат 300 състезатели от различни спортни дисциплини, наблюдавахме едновременно две групи — експериментална и контролна група. В контролната група се използват старите принципи на обучение, т. е. чрез демонстриране на движението, придружено от обяснение, използвано изобщо във всички спортни дисциплини при изучаване на движенията.

В експерименталните групи най-напред се даваше точно словесно обяснение, а след това самата демонстрация. Всеки спортист, който трябваше да изпълни движенията, беше задължен преди изпълнението им да ги формулира словесно. В началото движенията за формулиране бяха прости и лесни. Във всяка група се съставяха диаграми и задълбочени анализи, чрез които можахме да констатираме факта, че в първата група — контролната, изследваните спортисти учеха и повтаряха упражненията както при всяка обикновена тренировка, докато експерименталната група беше способна да усвои движението много по-бързо благодарение на съзнателната словесност.

От друга страна, при първия начин на обучение грешките се повтаряха твърде често при изпълнението и при възприемането. Във втория случай съзнателната словесност при движението подпомагаше спортиста да изпълнява движението без грешки след първия опит.

По такъв начин може да се формулира доста сполучливо тезата, че схващането на съдържанието, принципите и средствата за изпълнение на движението под формата на съзнателна словесност прави усвояването на това движение по-бързо и по-задълбочено.

Опитите, проведени след два месеца в двете групи, потвърдиха нашите резултати. Ако се схванат добре принципът и начинът за изпълнение на всяко движение, това движение става «свойствено» и от този момент може да се употребява при различни положения. Ако движението е само имитирано, то никога не ще бъде изпълнено добре при изменена ситуация, която би се явила по време на спортната практика. Механичното и несъзнателно движение не може да бъде полезно при една нова обстановка.

Дали резултатите, получени от нас, имат общо значение за психологическата подготовка на индивида и по-специално в практиката на спортната тренировка?

Изглежда, че при по-комплицираните и по-трудни положения, за да се усвоят техните принципи и да могат да се приложат в спорта както в социалния живот, е необходимо да се прибегне до съзнателната словесност. Тя ще даде възможност да се намали механичната имитация на движението, понякога свършено безполезна при нейното изпълнение на практика. Същевременно този начин има за цел да създаде един дълготраен навик за интелектуален контрол на дейността.

В практиката на физическото възпитание и спорта съществува от дълго време една дидактическа последователност: съобщава се наименованието на даденото упражнение, след това се показва неговото най-съвършено изпълнение, после се прибавя словесното обяснение на цялото съчетание или на отделни части от упражнението. Ако изпълнението на упражнението от страна на състезателите е погрешно, демонстрацията започва отново.

Лесгафт е формулирал своето мнение така: когато движението е извънредно трудно за изпълнение, по-ефектно е да се формулира и да се състави най-напред словесното движение и след това да се стигне до неговото съвършено изпълнение.

Какви аргументи могат да решат избора на реда на дидактическата последователност, избрана от нас?

Словесното формулиране на посочената двигателна дейност, която ще изпълним и която още не сме видели, реагира благоприятно върху нашето съзнание и позволява да конкретизираме в нашето въображение думите със следите от изпълненото някога движение.

Тази първа повече или по-малко точна представа за движението е съпоставена след това със съвършеното изпълнение, т. е. с реалната представа за движението.

Споменатото съпоставяне ускорява процеса на интелектуалната преценка и дава възможност да се елиминират грешките, които биха се явили под влияние на неадекватната представа за движението. Грешките могат да се явят също така и поради неправилно схващане, както и поради неправилно разсъждение.

В процеса на спортната тренировка трябва да се прилага, особено при случаите на нови и сложни упражнения, наред с традиционната методика на обучение и системата, предложена от Лесгафт.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подробният логичен и статистичен анализ на всички серии от нашите изследвания потвърди хипотезата ни и ни дава възможност да формулираме някои дидактически препоръки.

По време на практикуването на една двигателна дейност трябва по принцип да се употребява смесената методика — демонстрация и обяснение. Обучението да започне с формалното означаване на упражнението, след това да се мине към описание в какво се състои то и да се формулира неговото изпълнение, като се активизира по този начин мисълта на спортиста, който си изготвя по някакъв начин плана на следващото движение. Едва тогава трябва да се мине към съвършената демонстрация на съчетанието на упражнението, по време на което спортистите могат да направят съпоставянето със своя план, съставен вече в мисълта им. След демонстрирането на движението спортистът трябва да повтаря с думи плана на своето изпълнение и да го изпълни веднага.

Редът, представен по-горе, трябва според нашите изследвания да активизира благоприятно ролята на човешката мисъл по време на всяка спортна дейност.

Разсъжденията, базирани върху дълбокия анализ на нашите изследвания на спортната практика, ни дават възможност да констатираме, че съзнателната и програмирана словесност, приложена при спортната тренировка, активизира, систематизира и ускорява процеса за усвояване на движението и неговото стабилизиране.

Прилагането на тази психо-дидактическа препоръка ще окаже благоприятно влияние върху възможността да се контролира чрез спортиста неговият собствен двигателен апарат, както и да се подбират най-добрите движения за дадената спортна обстановка.

Благодарение на словесния контакт се увеличава също така и възможността да се предадат собствените познания на другите, което е особено важно за подготовката на учителите, възпитателите и треньорите. Психо-дидактическият метод, който препоръчваме, трябва също да окаже влияние и върху интелектуализирането на процеса за усвояване на движенията.

Ускорявайки чрез интелектуализирането на развитието на познанието и дейността, ние увеличаваме едновременно обхвата на мисълта на отделния индивид, като го принуждаваме да търси аналогии в различните области на човешкия живот.

Накрая бихме искали да подчертаем, че тенденцията за увеличаване на интелектуализирането на спортната дейност (като се спазват строго пропорциите между сензорните, двигателните, емоционалните усещания и мисловните елементи) ще даде възможност да се привлекат в спортните среди млади хора, които биха търсили там и културни интереси.

ЛИТЕРАТУРА

1. A b i e l s k a, R. S. — O wzajemnym wpływie słowa i pokazu podczas spostrzegania w sytuacji gry w koszykowke. «Weprosy psychologii», Nr. 4, 1957. —
2. G a g a j e w a, G. — Rola słowa w procesie kształtowania ruchowych nawyków. Materiały z narady psychologów. Rocznik APN, 1957. —
3. I w a n o w - S m o l e n s k i — Ob izuczeniu sowmiejstnoj raboty pirwoj i wtorej signalnych sistem mosgovej kory. «Zurn. wyszej-nierwnoj diejatelnosti I. P. Pawlova». T. I. Wyd. I, 1951. —
4. K r a s n o g o r s k i, N. I. — Trudy po izuczeniju wysszej nierwnoj diejatelnosti czeloweka i ziwotnych, T. I, Mediz., 1954. —
5. L u r i a, A. P. — O regularjuszej roli rieszi w formirowani prizwolnych dwizenij. «Zurn. wysszej nierwnoj diejatelnosti im. Pavlova», T. VI, wyd. V, 1955. —
6. N a w r o c k a, W. — Analiza wspoldzialania pokazu oraz slownego ujecia ruchu jake podstawowych srodkow didaktycznych stosowanych w processie wychowania fizycznego. «Wychowanie fizyczne i sport». Kwartalnik institutu naukowego kultury fizycznej, Nr. 1 1960. —
7. N a w r o c k a, W. — Rola werbalizacji w przebiegu uczenia czynnosci ruchowych z zakresu wychowania fizycznego i sportu. Materiały I Miedzynarodowego Sympozjum poswieconego fizjologicznym oraz socjologicznym podstawom terorii wychowania fizycznego. Warszawa, 1964. —
8. N a w r o c k a, W. — Werbalizacja w treningu sportowym. «Sport wyczynowy», Nr. 9 (47), 1967. —
9. P u n i, A. C. — O czuwstvennych i logiczeskich komponentach dwigatelnoj diejatelnosti sportsmena. «Materiały sowieszczanija po psychologii», wyd. PAN, RSFSR, 1957. —
10. P u n i, A. C. — Dowolna regulacja dzialalnosci ruchowej w sporcie, «Sport Wyczynowy». Nr. 9 (47), 1967. —
11. P a r w a n o w, B o n j u — Poruczwanja wrchu psychologijata na sportnite igri (Dysertacja). Sofia, 1964. —
12. R u d i k, P. A. — Wyobrazenia ideomotoryczne i ich znaczenie w treningu sportowym. «Sport

Wyczynowy», Nr. 8 (46), 1967. — 13. S t r a n s k y, A. — Ulcha slovní nstrukce in při vytvoření pehybového navyku. «Teorie a Praxe tělesné výchovy». Nr. 9, 1960. — 14. S u r k o w, J. N. — O sootnoszenii czuwstwiennego i logičzeskogo w przedstawleniach o dwizenijach u gimnastow rozlicznoy kwalifikacji. Sb. «Metodika trenirowki gimnastow», cz. II, Moskwa, 1961. — 15. T o m a s z e w s k i, T. — Wstęp do psychologii. «Państwowe Wydawnictwo Naukowe», Warszawa, 1965. — 16. W o h l, A. — Slovo a ruch. Roczniki naukowe Akademii Wycho wawannia Fizycznego, Tom V, 1965. — 17. Z a p o r o z e c, A. W. — Rozwitija proizwolnych dwizenij. Wyd. PAN RSFSR, 1960. — 18. Materiały Międzyreortowej Komisji Badan nad rolą wychowania fizycznego w szkole, 1964.

INTELLECTUALISATION DU PROCESSUS DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF COMME ÉLÉMENT INDISPENSABLE DE LA FORMATION PSYCHIQUE DES SPORTIFS

W. Nawrocka (Pologne)

R É S U M É

Au centre des recherches de l'auteur se trouve l'intellectualisation du processus de l'entraînement sportif. Cette intellectualisation est un des éléments prépondérants et indispensables pour la formation psychique et complète d'un sportif.

Un des moyens d'intellectualiser le cours de l'activité sportive motrice est sa consciencieuse, adéquate et précise détermination verbale ou bien la verbalisation bien définie du point de vue terminologique.

Pendant les recherches expérimentales, qui englobent 300 personnes examinées, représentants de différentes disciplines sportives, l'auteur a pu constater l'efficacité pratique de cet essai psychodidactique.

L'analyse métrique et statistique a démontré que l'emploi dans l'entraînement d'un élément inappliqué jusqu'à présent, c'est-à dire l'élément de la verbalisation consciente et prévue, améliore et accélère d'une façon évidente le processus de la maîtrise d'un mouvement.

En même temps cet essai stabilise dans la mémoire non seulement un seul mouvement et le moyen de son exécution mais il développe aussi l'habitude de toutes nos propres formes de l'activité motrice.

L'application de la verbalisation dans le processus de l'entraînement sportif développe le rôle dominant et programmé de la conscience dans l'activité des sportifs et ainsi contribue à l'augmentation du domaine de l'action volontaire quelconque.

ПСИХОЛОГИЧЕН АНАЛИЗ НА СПОРТНОТО СЪСТЕЗАНИЕ

Х. Р. Ибанес (Испания)

И / 2030

Публикувахме едно научно изследване върху «спорт-липс-тренинг», разгледано от феноменологична, психична и психотопологична гледна точка. Ще ги изброим, както следва:

а) от *феноменологична гледна точка* — три особености определят съдържанието на «спорт-липс-тренинг», които са: прогресивната (усъвършенствуване), която се постига чрез последователно упражнение; оптимална автоматизация и функционалност — цел и предмет на спортно-възпитателния процес;

б) от *психологична гледна точка* — това е едно преднамерено упражнение, като се има предвид състезанието, с което се цели да се приспособи спортистът към него; горното уточнява формирането на някои автоматизми на самоконтрол, които икономисват съзнателното усилие посредством един обучен психометър;

в) от *психотопологична гледна точка* — трябва да констатираме в двете положения на «спорт-липс-тренинг» и «спорт-липс-състезание» — състезанието включва положение на изискване, загриженост за рационална борба върху теоретичната позиция на равенство на обстоятелствата и възможностите, давайки максимум, за да се постигне това, което е поставено или към което се стремим.

Тренировката предполага положение на подготовка на усъвършенствуване въз основа на непрекъснато упражняване на физическите способности, които ще позволят да се постигне оптималната функционалност; много е важно това положение на подготовка на спортиста, защото то вдъхва увереност у него във връзка с възможностите му и пред състезанието; оттук и важността, която се придава на анксиогенния фактор — последствие от степента на ефективната и интелектуалната неувереност на спортиста, проявяваща се в различните степени на съзерцание и аспирация, които от своя страна са тясно свързани със степента на личното желание.

Да не забравяме, че по причина на желание всеки човек, поставен пред положение на изискване, в което е претърпял неуспех, натрупва по-голям процент възможности за неуспех в нови и близки състезателни ситуации. Това ще ни обясни до голяма степен необяснимите неуспехи или ниските състезателни постижения на хора, които са достигнали очаквани рекордни резултати по време на тренировката.

Да си припомним тези **основни различия**:

Състезание

1. Това е борба в нова и силно желана очаквана среда.
2. Изисква максимално усилие и лична, трайна и контролирана мотивираност.
3. Предлага да се вложи максималното в ограничен и решителен момент.
4. Целта на състезанието е винаги победата.

Тренировка

1. Това е прогресивно упражняване в благоприятна и защитена среда.
2. Това е една прогресивност на усилието, обосновано от адекватен план на адаптация.
3. Предполага да се постигне оптимална функционалност на съществуващ ритъм.
4. Целта на тренировката е косвена, за постигане отлично състояние към упражнението.
5. Аспектът ѝ е образователен.

От психологична гледна точка също получаваме основни различия, които се проявяват в:

Състезание

M — амбивилантна маса.

AMB — психофизическа непредвидена среда.

AT — спортисти, които се състезават, от които се изисква максимално желание и усилие.

P — целта, проблематиката, която тежи върху човека в икономически, професионален и обществен аспект.

Q — целите за постигане непосредствено и чрез победата действуват различно:
 търговското;
 показничеството;
 възнаграждението.

Тренировка

ENT — тренъор, който регулира упражнението.

AMB — винаги възнаграждаваща среда поради това, че се извършва в полето на тренировката.

AT — това са същите негови другари — състезатели и стимулиращи, познават се състоянията и възможностите им.

P — личната проблематика не съществува, тъй като съществува не само необходимостта да се образува но и да се постигне отлично условие от бъдещото състезание

Q — винаги целта е възпитателна:
 за професионалиста;
 интегрално или физическо образование;
 няма непосредствена икономическа опасност.

От гореизложеното се вижда зависимостта, която съществува между двете положения: успехът на отличната тренировка се състои в предвиждането вътре в полето или границите, в които лекарят, тренъорът, психологът могат да действуват дидактически. Успехът зависи от хипотехничната граница, която определя оптималната постигнатата функционалност и която ще бъде желателна точка в състезанието.

Оттук, базирайки се на психологичния анализ, се появяват следните възможности: задълбочено изучаване на личността и характера, на степените на съзерцание, аспирации и агресивност — неуспех, желание, възможност за изучаване на пространствената ориентация.

Ето как синтезираме състезателна ситуация, като се имат предвид факторите, които се намесват в нея:

1. *Психологични лични фактори* (личност на състезателя):

- а) личност и характер;
- б) мотиви и интерес, които го ръководят в състезанието;
- в) степени на съдържание, аспирация и агресивност;
- г) степени на чувствителност, реактивна способност и психометрия.

2. *Динамични фактори*, които влияят в състезанието и които зависят от:

- а) Връзката треньор — състезател, личност на треньора (способност да ръководи и внушава); адаптация на спортиста, емоционална сигурност; тип връзки и ориентация; дух на съдействие.

б) Влияние на публиката и състезателите в състезателната ситуация.

Трябва да преодолеем тук динамичните ефекти на масата, която, знаем, действа преди състезанието чрез ефективния пример, внушение, имитация и агресивност. Оттук следват необходими реакции и агресивности — истериите на публиката, която развенчава идолите си.

в) Основание във и на спорта:

меркантилизъмът и кариеризъмът, които пречат в колективните спортове. Публиката изисква. Леко впечатление ѝ правят лесните ефекти, въпреки че скоро забравя за тях;

степената на борбата или на състезанието, която се изисква във всяка специалност;

меркантилността и степената на професионализиране;

привличането, което извършват спортовете според общественото им практикуване поради снобизъм, пропаганда и личен успех.

Всеки спортист трябва да може да играе ролята, която трябва да предвидят и да могат да контролират отговорните лица.

Извод — по време на тренировката трябва да се практикува динамиката на групата «с», като се избегнат предварително групите и състезаващите се индивидуално.

3. *Физиологични фактори и фактори на средата*, в която се извършва състезанието:

- а) физиологично предписание и функционална способност;
- б) двигателна способност;
- в) хранене и състезание;
- г) условия на средата;
- д) условия на мястото за състезание.

Ще определим ефекта на публиката по нейните психологични белези, по динамиката и проектирането ѝ върху състезателната обстановка.

Състезателна хомогенност: трябва да се има предвид, че цялата тълпа, както бе например зрителната публика, се съсредоточава преди състезанието в един «единствен критерий», една идентична съзнателност, но 1) неразумна, което е много важно, и 2) ръководена от пропагандични ефективни елементи, от снобизъм и обществена политичност — поради което на масата, публиката, ѝ се налага участието ѝ в състезанието за победа. И ако се получи неуспех, една мобилизация на пропагандата превръща неуспеха от загубата в персонална агресивност към идола — когото развенчава безжалостно.

4. Психоперсонални фактори:

Степен на възможности или на реалност, или на аспирация, която зависи от способността за самоконтролиране.

Чувство за успех или неуспех. Това чувство за успех или неуспех може да бъде подсилвано от други цитирани сили, фактори — спортистът се нагажда към една от тези дейности:

- 1) отказ от борба;
- 2) възбужда се неоснователно;
- 3) изтощава се в безсмислена борба.

Да не забравяме, че сигурността на самите възможности според състезанието зависи от фактора желание, който съществува през цялото предсъстезателно състояние, последствие от степента на наличната неопитност и непознаване на собствените възможности.

ANALYSE PSYCHOLOGIQUE SUR LA COMPETITION SPORTIVE

J. Roig-Jbanez (Espagne)

R É S U M É

La présente étude porte sur la teneur de l'entraînement. Eclaircissant le problème, l'auteur fait une distinction entre l'entraînement et la compétition et plus spécialement il démontre la différence qui existe entre eux du point de vue psychologique.

Par une analyse psychologique, approfondie et minutieuse, il détermine la compétition sportive: facteurs psychologiques individuels (qualités individuelles), facteurs dynamiques (le lien entre l'entraînement et le compétiteur, l'influence du public et les compétiteurs), facteurs physiologiques et facteurs du milieu.

ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА НА ТРЕНЬОРА

Кирил Димитров — канд. на пед. науки (България)

«Само личност може да въздейства
на развитието и да възпитава личност»

Ушински

Треньорът представлява централна фигура при управлението на учебно-тренировъчния процес. Той се явява свързващо звено между състезателя и обективната среда (условия, натоварване и пр.). Именно затова умението на треньора да ръководи и насочва правилно учебно-тренировъчния процес и от собственото му поведение при тренировки и състезания до голяма степен зависи постигането на високите спортни резултати и удачното класиране на състезателя.

По тази причина правилната регулация на поведението и действията на треньора трябва да бъдат също обект на целенасочена психическа подготовка.

Независимо от важноста на този проблем в спортната практика в литературата той е слабо осветлен. Единствено по-сериозен интерес представлява изследването на Лалаян, третиращо обаче само някои страни на психологията на треньора.

По тази причина ние си поставихме за задача да проучим психичните особености, изискванията към поведението и действията на треньора като централна фигура и двигател в процеса на спортната дейност с оглед разкриването на основните насоки на психичната подготовка на треньора.

За изследването на тези въпроси от 1963 до 1968 год. бяха проведени:

- а) наблюдения върху поведението и действията на 67 души български и чужди треньори и тяхното въздействие върху състезателите по време на учебно-тренировъчната дейност и състезания;
- б) анкета с 47 треньори и 68 състезатели;
- в) обобщаване и логически анализ на собствения многогодишен състезателен и треньорски опит в това отношение.

Анализът на получените резултати разкри необходимостта, когато се разглежда поведението и действието на треньора, към него да се подхожда цялостно, но в аспекта на наговите две основни прояви:

1. Поведение и действия на треньора по време на тренировъчния процес, и
2. По време на състезания.

В зависимост от спецификата на различните моменти на цялостния тренировъчен процес изискванията към поведението и действията на

треньора са различни. При нашето изследване ние наблюдавахме две основни разновидности:

- а) поведение в обикновения тренировъчен процес, и
- б) поведение в тренировъчния процес преди състезание.

Познаването и съобразяването със специфичните изисквания към треньора, характерни за посочените моменти, трябва да бъде задължително условие при осъществяването на психичната му подготовка. Треньорът и състезателят представляват едно единно цяло в процеса на спортната дейност. В системата състезател — треньор обаче треньорът е двигателят. По тези причини всеки пропуск в неговата подготовка непосредствено се отразява на ефективността и резултатите от тази дейност. Но докато спортистът може да очаква помощ и подкрепа, то треньорът няма от кого да я очаква. Изискванията към него и отговорността му в тренировъчния и състезателния процес са много по-големи, поради което и значимостта на психичната му подготовка нараства.

Анализът на резултатите от проведените изследвания разкри редица особености на тази подготовка. На първо място беше установено, че психичната подготовка на треньора се състои от два основни дяла:

1. Психична подготовка, свързана с изискването да се въздействува по определен начин върху състезателите, и
2. Психична подготовка, свързана със саморегулацията на собственото психично състояние (самоподготовка).

Задачите и средствата за осъществяване на психичната подготовка в двата случая са различни, но притежават и една обща особеност, характерна за цялостната психична подготовка на треньора. Тази особеност се заключава в значително по-големия относителен дял на познавателния елемент в нея в сравнение с психичната подготовка на спортиста.

За да може да въздействува ефективно върху състезателя не само чрез физическо натоварване, а и върху неговата цялостна личност, да го възпитава по определен начин, да моделира неговите мотиви и цели, да направи от спортиста състезател, треньорът трябва да знае как да постъпи във всеки конкретен случай, за да осигури на системата треньор — състезател оптимални условия за функциониране и максимална ефективност.

Установяването на правилни взаимоотношения между треньора и неговите състезатели и създаването на психологически благоприятна обстановка в тренировката играят огромна роля за подготовката. В този смисъл стилът, подходът и начинът на действие за създаване на творчески «работен» психологически климат в тренировката оказват огромно влияние върху производителността и успеха на състезателите. Този въпрос е актуален и важен особено при физическите натоварвания, където често пъти погрешно се възприема, че основното е физическата умора, а не психическата. Този проблем изниква особено остро при високото спортно майсторство, където тренировъчният процес е тежък, продължителен и изискванията както към състезателя, така и към треньора са много големи. За да може треньорът да внуши нещо, това значи да застави състезателя да повярва в нещо.

Почти всички анкетирани и наблюдавани в тренировъчния процес подчертават, че правилният стил на ръководство, благоприятната обстановка в тренировката, културата на трениране способствуват за повишаване на интереса, увереността и всеотдайността, намаляват броя на травмите, самоотлъчването, текучеството и повишават качеството и ефективността на учебнотренировъчния процес. В този смисъл треньорът не би трябвало да се разглежда като някакво служебно лице, опекун и инструктор, а преди всичко като централна фигура, съчетаваща в себе си богатство от знания, педагогическо майсторство, нравствени качества и добродетели. Той трябва да бъде учителят, ръководителят, настойникът, вожд, другар и философ за състезателя. Треньорът трябва да се интересува, да опознава и изучава своите състезатели.

Данните от анкетата отхвърлят твърде разпространеното схващане, че в спортната дейност човекът състезател се стреми главно към материално осигуряване. В действителност моралните и духовни стимули (психическият фактор), външната изява и отношението са от много голямо значение. Изследванията показват, че тук фигурират такива мотиви за труда и тренировката като например общественото признание, признанието от страна на близки, приятели, колеги и др. Не липсват, разбира се, и треньори и състезатели, за които постигането на някакъв спортен резултат е въпрос на лична амбиция и материална заинтересованост (9%). В тази връзка от голямо значение се явява удовлетвореността или неудовлетвореността, която спортистът изпитва от своята спортна дисциплина, от начина на провеждане на тренировката, прилагането на тренировъчните средства и пр. В някои случаи, ако треньорът не се съобразява с «отношението» на състезателя към тренировката, неговото отрицателно отношение се задълбочава, води много често до потиснатост и неудовлетвореност или решение да напусне и си намери друго «занимание». Разбира се, въпросът за интереса и активността в спортното занимание е комплексен и причините са многобройни. Основен недостатък в работата на треньора е лошият контрол над емоциите и раздразненост по време на тренировката, които понякога са причина за големи неудачи. В тази връзка треньорът е задължен винаги не само да се съобразява с преживяванията на състезателя, а преди това да предвиди съответната реакция, да създаде подходящ емоционален психологически фон. В тази връзка е много важно треньорът да умее да представи пред състезателя съдържанието на своята работа. Да стане то разбираемо и достъпно. За повишаване на интереса към тренировките от особено значение е те да не бъдат стереотипни и шаблонни; това е особено важно не само за децата и юношите, но и за майсторите и шампионите.

Въпрос, който много често се изпуска при напредналите състезатели, при които се прилагат големи, продължителни и изтощителни натоварвания, е, че понякога вместо положителен те довеждат до отрицателен ефект главно поради психологически причини. 68% от анкетираниите обръщат внимание на този факт. Необходимо е състезателят да възприема натоварването с удоволствие или с ясна цел, че това е полезно, и «да го консумира с апетит».

За да има влияние върху занимаващите се, треньорът трябва непрекъснато да повишава специалните си занимания, двигателното си самоусвършенствуване, да разширява културата си, възпитанието и знанията си във всички области на живота (музика, театър, изкуство и т. н.). Треньорът трябва да има обаяние пред занимаващите се. За да има резултатност обаче в заниманията си, той трябва да бъде не само добър консултант, регистратор и познавач на теорията на спортната дисциплина, но преди всичко добър психолог. Той трябва да умее и да познава и изучава непрекъснато душата, чувствата, преживяванията и смущенията на спортиста по време на тренировъчния процес и нюансите на преживяванията му при различните ситуации, упражнения и натоварвания.

Оттук произтичат основните изисквания към психичната подготовка на треньора:

1. Треньорът трябва да познава психичните особености и ситуационните възможности в тренировъчния процес и в състезанието.

2. Да познава основните закономерности на човешките отношения и да умее да се разбира с хората.

3. Да познава индивидуалните психични особености на спортистите, с които работи.

4. Да познава добре собствените си недостатъци и положителни страни в характера и преживяванията си.

Не по-малко сложни са изискванията към треньора и по време на състезание. Съществена особеност в случая, която трябва да се отчита при психичната подготовка на треньора, е значителната сложност на изискванията преди и по време на състезанията. Те са свързани с необходимостта да се отчита обективно и да се управлява психичното състояние на състезателите и собственото състояние.

Треньорът трябва да наблюдава и да разбира по външния вид, пантомимата и думите състоянието на състезателя. Да познава интересите, целите, чувствата, слабите страни и достоинства му. Треньорът освен това трябва да бъде искрен, правдив, непринуден, а в същото време възискателен. Той трябва да проявява интерес и отношение към личния живот, бита, учението и труда на състезателя, да оценява и милее за тези неща. Така (не с думи) ще спечели доверието и уважението на състезателя (96,3% от анкетиранията). Това създава единство между треньор и състезател, дружба, другарство и доверчивост. Там, където състезателят загуби доверие в треньора, постижението спира да расте и не се подобрява. Срещат се много често депресии сред състезатели поради неуважение или компрометиране на треньора. *Тренировъчният процес е взаимен процес между треньор и състезател. Като се изключи едната страна от този процес, той престава да бъде такъв.* Това е валидно както за децата и подрастващите, така също и за напредналите спортисти. Възпитанието при децата се основава на примера и фантазията, а при майсторите — на голямата цел, познанията, задълбочеността и обаянието на треньора.

Треньорът трябва да научи ученика си да бъде абсолютен господар на ума и тялото си (психически и физически). Двете са неразривно

свързани и ако едно от тях бъде засегнато по някакви причини, то неминуемо дава отражение върху другото. Затова треньорът трябва да научи състезателя не само да бяга на тренировка, а и да се състезава в състезанието. Има много състезатели, които са пробягали хиляди километри, но на състезание не могат да победят или покажат висок резултат. Причината за това е, че в тренировъчния процес се обръща повече внимание на физическите натоварвания (обем, километраж, тон), а не на психическите качества. Затова особено важно е още в самото начало и през цялото време на тренировъчния процес състезателят да чувства, че ще стане спортист, и то голям спортист. Тази жажда за външна изява, стремеж за високи резултати и победа е основното, което трябва да се развива от треньора в тренировъчната дейност. Да се научи състезателят не само на акуратност и на голям обем работа, а и да побеждава. Затова треньорът трябва да развива духа и емоциите, да проверява темперамента, да знае на какви усилия и напрежения са способни да издържат. Психическият фактор насочва дейността и ако ме е страх да действам (напр. да хвърлям), няма да го направя въпреки качествата си. Преди да задвижа тялото, трябва да задвижа волята. Физическата фаза е резултат от действието, което е настъпило след получаване на стимула за преминаване към изпълнение. Този процес трябва да се познава от треньора и от правилното му разбиране и използване зависи въздействието му върху състезателя.

Тренировъчният процес пред състезание предявява в концентриран вид изисквания, които в обикновения тренировъчен процес се поставят в дълъг период от време. Преди състезание се подсилва неимоверно много психическият момент. По-силно и трайно се преживяват нещата, по-различна и преувеличена е оценката на нещата (на резултатите, противника и т. н.), понякога стигаща до болезненост и с вредни последици. Именно за това в този период треньорът трябва да обмисли освен доброто физическо натоварване главно регулирането на собственото си поведение и психическото състояние на спортиста. Непрекъснатите и многобройни забележки в този период не само че не помагат, а в повечето случаи пречат. Треньорът трябва да знае къде да застане, какво да каже и кога да се намеси. В противен случай въпреки «правилните» указания резултатът понякога разочарова както състезателя, така също и треньора. Много от анкетирания треньори споделят факта, че въпреки доброто състояние на техните състезатели допреди състезателните тренировки и съвсем правилните указания в тренировката преди състезание много често състезателите им се явявали в лошо психическо състояние на отговорни състезания. В този случай въпреки привичните натоварвания, вследствие на хиперболизираното, «изопачено» възприемане на някои факти се стига до излишно напрежение, превъзбуждение и износване на нервната система, понякога водещо до срив. Тези състояния много често се наблюдават в поведението и на треньорите, които в повечето случаи са причината за състоянието на състезателя. Душевното терзание, стремеж за добро класиране, неизвестността за противника (или до-

брите му постижения) често довеждат до такова състояние на треньора, че той не може да се владее, нервничи, пресилва нещата. Треньорът излиза от равновесие и нарушава целия учебно-тренировъчен процес. Това неминуемо дава отражение и върху психическото състояние на състезателя.

Друга категория треньори в такива моменти (под влияние на същите причини), неиздържайки на напрежението, изоставят своите състезатели, по-малко се вмесват в работата им, намаляват контакта със състезателите, откъсват се съзнателно от тях, като оставят стихийно да се развиват нещата тогава, когато е необходима най-много тяхната намеса. Това са треньори, които нямат необходимата подготовка и опит и лесно се поддават на отрицателни емоции, породени от предишни ситуации, когато те са били състезатели, от страх или незнание. От правилното изясняване на собственото състояние до голяма степен зависи и начинът на въздействие. След това те трябва съзнателно да саморегулират собствените си реакции и поведение. Много рефлексии могат да се «изработят», като ден след ден се повтарят. След обуздаване на реакцията и паразитните рефлексии е необходимо волево насочване на поведението, особено пред състезателите. Дори и тогава, когато треньорът не може да обуздае чувствата си, той не трябва да ги извява външно пред състезателите. Той трябва сам да се мобилизира и насочва към положителни чувства и емоции и да отстранява отрицателните. Да създаде увереност в собствените сили както у състезателя, така и у себе си. В тези тренировки е необходимо продължително време да се поддържа емоционална увлекателност, борбеност и стремеж за среща с противника, а не страх от него. За това добре съдействуват колективните занимания, които са универсален регулатор на състоянието, разнообразяват заниманията, «свободата» в заниманията и т. н.

Една от задачите на треньора в този период е преодоляването на трудностите (психически бариери) в състезанието. Вследствие на предварителна представа, «мярка» на всеки състезател и треньор за ефекта от пробягано разстояние, преодоляна височина или тежест или представа за противника, възниква чувство за слабост, критичен момент или страх от разстоянието или противника. За тази цел треньорът трябва предварително в тези тренировки постепенно и действено да създаде условия за предотвратяване на психичния шок и за премахване на «ахилеса». За да създадем такива условия, които да благоприятствуват създаването на правилна психична нагласа, трябва обязательно да се съобразяваме със следното:

1. Доказано е, че при по-големи емоции, по-голям интерес, увлекателност и стръв към състезанието резултатите се повишават чувствително.

2. Честото измерване с хронометър довежда до излишна скованост, напрежение и изтощаване на нервната система, не се постига тренировъчен ефект, а изстискване, и в повечето случаи само до задоволяване на любопитството. Треньорът не трябва да бъде регистратор с хронометъра, а да го използва като помощник и за стимулиране в тренировъчния процес с оглед състезанието.

3. Не трябва да се скача често максимално на летва или на скок на дължина за цялостно преодоляване на препятствията или максимални опити при хвърлячите. Често вместо положителен тренировъчен и емоционален ефект и копнеж за състезание се стига до влошаване на резултата, понижаване на самочувствието и уморяване на нервната система.

4. За създаване на увереност в силите се използват бягане с по-слаб противник, с преднина (хандикап), по вятъра, по наклон, с по-лек уред, използване на зрителните илюзии и контрасти (по-дълги прави отсечки, по-дълги завои, по-малък радиус на завоя, по-голяма писта, по-малко разстояние и височина на препятствията, по-тежък уред или по-груб такъв при загряването).

5. Разнообразяване на условията чрез временна комбинация в отсечки и средства, очертания с ориентири, вариране с височината и дължината на летвата, тежината на уреда и т. н.

Сложността при регулирането на поведението на треньора при тези условия изисква да се отчита и управлява обективно собственото психично състояние и състоянието на състезателя. За това е необходимо:

а) да се направи обективна оценка на обстановката преди състезанието на състезателя и противника независимо от собственото състояние;

б) да се овладее, регулира и направлява най-напред собственото психично състояние и след това състоянието на състезателя.

Следващият момент, който трябва да се отчита при психичната подготовка на треньора, е психичното състояние на последния по време на самото състезание. То се характеризира със значителна интензивност на преживяванията и сложния характер на регулацията. Тя произтича от факта, че в хода на спортната борба възможностите на треньора да въздействува са ограничени. В редица случаи той е принуден да бъде само наблюдател (а понякога е лишен и от тази възможност при състезания във от страната) и едва след състезанието или по време на почивката има възможност да реагира. Специфична особеност на психичната подготовка на треньора е двуфазовият характер на регулирането на собственото психично състояние и поведение през време на състезанието. При първата фаза то е свързано с овладяване и регулиране на собственото преживяване, а втората — с преднамереното външно моделиране на израза и действията в съответствие с изискванията да се въздействува по определен начин върху състоянието на състезателя.

Данните от проведената анкета разкриха три различни степени на психична подготовка на треньора:

1. Поведение, характеризиращо се с психична неустойчивост.
2. Поведение, характеризиращо се с избирателност в проявата на психичната устойчивост.

3. Поведение, характеризиращо се със стабилност, обобщено, цялостно регулиране и управление на собственото и това на състезателите психично състояние при всякакви ситуации.

Първият вид е типичен за по-младите треньори, били доскоро състезатели. Техните реакции и отношения към състезанията са определени главно от предишните им, възникващи по асоциация преживявания.

Вторият вид се наблюдава у мнозинството треньори от средна величина. Те са в състояние да се владеят и правилно да регулират собственото си и на състезателите състояние само при по-малки по мащаб и отговорност състезания, протичащи в привична обстановка. При по-големи състезания и непривични изисквания за тях те също проявяват психическа неустойчивост и невъзможност за правилно управление на поведението си.

Основната особеност на третия вид поведение на треньорите от най-голяма величина е умението да владеят себе си и състезателите и при най-сложни ситуации, като съществено разграничават себе си от състезателите.

LA PRÉPARATION PSYCHIQUE DE L'ENTRAÎNEUR

K. Dimitrov

R É S U M É

L'habileté de l'entraîneur à diriger ainsi qu'à orienter bien correctement le processus de l'entraînement et son propre comportement au cours de l'entraînement et des compétitions joue un rôle très important, en ce qui concerne la réalisation de hautes performances sportives.

La réalisation de la préparation psychique de l'entraîneur pose au préalable certaines exigences, à savoir:

- a) l'entraîneur doit connaître bien les particularités psychiques et les possibilités du processus d'entraînement et de compétition.
- b) il doit connaître les régularités fondamentales des rapports humains et de pouvoir s'entendre avec les gens.
- c) il doit connaître à fond les particularités psychiques individuelles des sportifs dont il s'occupe.
- d) l'entraîneur doit connaître aussi ses propres défauts et ses côtés positifs.

Les données obtenues d'une enquête mettent en évidence trois types de comportement chez les entraîneurs ce qui est en rapport avec trois différents degrés de préparation psychique:

1. Comportement qui se caractérise par un manque de stabilité psychique.
2. Comportement se caractérisant par la possibilité de perdre dans certains cas sa contenance, sa stabilité psychique.
3. Comportement qui se caractérise par une régulation stable, généralisée et intégrale ainsi que par une maîtrise de soi-même et de l'influence exercée sur l'état psychique des compétiteurs dans toutes les situations.

**ПСИХОЛОГИЧНО ОБУЧЕНИЕ НА БЪДЕЩИТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ
ПО ФИЗКУЛТУРА (КОНЦЕПЦИИ ВЪРХУ ОПИТА:
НАДМИНАВАНЕ НА ЕМПИРИЗМА)**

Луи Вадел — ЕНСЕПС (момчета), Париж (Франция)

11/2428

Равносметка за два опита, които са понастоящем в действие. Следователно обясненията трябва да бъдат комплектувани, наблюденията потвърдени и заключенията, които са предварителни, да се приемат под резерва.

Двете полета за опита са, от една страна, стажът Морис Баке, от друга страна, преподаването на психология на ученици преподаватели в ЕНСЕПС (момчета) в Париж и работата с чуждестранни преподаватели, свободни слушатели, които подготвят своите тези, мемоари или дипломи за висше образование.

Стажът Морис Баке е открит за всички през втората половина на м. юли в лицей Жюлио-Кюри в Сет. Психологическото му положение е малко особено: «Републиката на спорта Весело слънце», чиято цел е да обучи човека и гражданина чрез обикновената дейност на почивните колонии и практикуването на спорта.

Деца, момичета и момчета, от 8 до 14 години, произхождащи обикновено от нуждаещи се семейства, нямат навика да практикуват спорт. Следователно става дума за лица, за които спортът е почти винаги едно откритие.

От друга страна, преподавателите по физкултура, които участват в стажа, нямат практика по проблемите, които се поставят при това педагогическо положение. За преподавателите тази тема е нова: това е проблемът за началото на началото, съвсем първият контакт на тези деца със спортната дейност.

Опитът първоначално е функционирал в продължение на години и г-н Меран, педагогически директор на ФСГТ и преподавател в ЕНСЕПС, се обърна с апел към преподавателите по психология в ЕНСЕПС, което беше отличен случай за проучване на конкретните връзки на психологията и на спортистите — както на практиците, така и на преподавателите.

Защо психолози участват в стажа Морис Баке?

Съвсем законно е психолозите да си зададат този въпрос, защото, ако стажът е полезен за психолозите, любопитни по натура, в какво самите психолози могат да бъдат полезни на стажа?

Може би това беше само един начин да се «подпомогне» колегиално ръководството на стажа, то можеше да бъде затруднено от различните по род и област въпроси, които стажантите биха могли да зададат.

Защото наред с преподавателите по физкултура стажът Морис Баке обединява също така директори на почивни колонии, аниматори от местните секции, делегати от спортните федерации, от «Спортните републики» и др.

Това е един вид лечение чрез критика и самокритика, което си правят те в продължение на петнадесет дни, готови на всички «раздиращи» преразглеждания, след като се откъснат от своето ежедневно «закотвяне». . . и откриват онова, което устоява на атаките на техния ум при свободно изследване.

Следователно г-н Меран предоставя на своите колеги по психология букет от особено бодливи въпроси.

Обикновено след един доста уверен начален период става разделяне на мненията: практиците на проучванията обвиняват спортистите, че трудно намират достъп до тяхната област, хората от стадионите им връщат със същото.

Но стажът Морис Баке не продължава повече от петнадесет дни и от 7 часа сутринта до полунощ продължава размяната на мнения между различните участници по най-различни въпроси.

Въпреки това наред с междинната форма може да се види крайната форма; от една страна, непристъпен емпиризъм, който оставя на другите и главно на «психолозите»(!) грижата да обобщят опита и да разрешат теоретичните въпроси

и, от друга страна, тенденция да се поставят по повод на нещо или без всякакъв повод формулировките, изработени в други опитни области, но които не са обезателно приложими към настоящия опит.

Това са само два начина да се избегнат проблемите, две алибита, които никога не лъжат.

Различните формулировки, които се изработват колективно по опита на стажа Морис Баке, се изпробват при неравни начала. Що се отнася до броя на участниците и начина на подход към въпросите, 40 души са прекалено много, една дузина са най-подходящи за резултатен труд.

И двете изходни позиции бяха изпробвани. Без да се предсказва предстоящият опит, ето как биха могли да се представят резултатите:

Някои групи изхождат от анализа на всеки термин на избраната тема с похвалното намерение да реализират единство в гледището на въпроса. В края на три сеанса те трябваше да се съгласят, че не са съгласни по много въпроси. Всяка нова дума ги спъваше и ги тласкаше към схоластични дискусии, подновявайки по този начин спора.

Други групи приложиха друг начин: той се състои в това да се съберат наблюденията, които позволяват да се опише съдържанието, аспектът на предложената тема, да се потърси всичко, което може да се съдържа в тази тема, да се признае полето на проучванията, накъсо, да се манипулират наблюденията, за да се даде солидна основа от «споменатите» опити.

Жътвата бе необичайно богата: в три сеанса секретарката на групата изпълни голям брой страници, отбеляза маса факти — строго проверени и грижливо установени.

Това е обичайният подход на психолога, който се отдава на анализиращ труд.

Следователно, изхождайки от изработването на съдържанието на наблюденията, на практиката на физкултурата и спорта ще могат, независимо от това, какъв ще бъде ъгълът на проучванията, да се изковат концепциите, които ще се отнасят до това поле на действие.

Важното тук е, че преживяното съдържа първите значения, онези, които могат да послужат за концептирането.

Не е този начинът на мислене, който ще помогне завинаги да се изостави емпиризмът. Емпиризмът прави констатации и се затваря в тях: спира движението на мисълта, забулва го чрез някоя представа. Той пречи на всяка връзка, всяко отношение с другите реалности. И, както старите египтяни вярваха, че Нил произхожда от сълзите на една богиня, много често, когато една дума бъде казана, когато се говори за «скорост», «отпускане», «сила», проучванията спират, смята се, че обяснението е намерено, нещо което пречи да се стигне до първоизточника.

А трябва да се знае, че психолозите на спортната дейност имат в повечето случаи работа с «емпирици».

В ЕНСЕПС влизат момчета, избрани измежду най-надарените от своето поколение, що се отнася до интелектуални и спортни качества, и остава само да им се даде психо-педагогическо образование.

Психологията бе вписана в програмата на образованието, което те са получили предварително, но по думите на един от тях: ако те са изучавали психология, те не са я практикували. Както е вярно, че в психологията трудността е да я правиш, както казваше един преподавател в университета.

Благоразумието нарежда да се действа по етапи, за да се стигне до практикуването на психологията. И първият между тях е, изглежда, откриването на онова, което в действителност е самонаблюдението, приложено към физическата и спортната активност.

За голямо число фактът, че психологията не е нито обикновена игра на въображението, нито припомняне на спомените и други подобни, е направо цяло откритие.

Те доброволно признават, че нямат успех при първия опит.

Поне две направления изглеждат много благоприятни за това ниво. Първото се състои в откриването на умствените способности и директивите, способни да ги открият («Какво ще кажете на едно дете, поставено в подобно положение, за да го потикнете към умствено състояние, което искате то да има?»).

Второто е умственият опит: качеството и количеството умствени опити, на които са способни в своята специалност във визуалния, слуховия и особено кинестезичния план.

Тези два аспекта изглеждат способни да развият «психологическото чувство», «педагогическия такт», «педагогическата интуиция» у учениците преподаватели.

Но това още не надминава нивото на емпиризма, загрижен да подчертае от най-близко разстояние действителността.

Ето защо след първоначален емпиричен и безинициативен период необходимо е да се използват възможностите, които релационната мисъл поставя на наше разположение в психологията.

Връзката между емпиризма и рационалната мисъл изглежда съкратеното описание, което е оперативната концепция.

Ето защо изглежда необходимо спортистът, бъдещият преподавател да бъде в течение на методите, които му позволяват да изработи свои собствени наблюдения, както например методите, основани на отслабените аксиоми, като номиналните таблици, обикновените таблици, интервалните таблици.

Разбира се, не е по-малко необходимо съответната епистемология да му бъде позната.

На края най-добрият стимулатор, наред с работата в отборите и паралелно с нея, е съставянето на собствени мемоари, съдържащи една част от експерименталната педагогика, работа, към която ученикът се ориентира още през първите години, за да има вече окончателна форма през 3-та година.

ENSEIGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES FUTURS PROFESSEURS D'EDUCATION PHYSIQUE

L. Vadel (France)

R É S U M É

Dans cette étude on traite le résultat de deux essais, mis en pratique: l'un au stage M. B. avec des sportifs engagés comme professeurs et l'autre à l'Ecole Normale Supérieure d'éducation physique et des sports (garçons) à Paris avec ses élèves au poste de professeurs et comme auditeurs, ceux qui préparent leurs thèses.

La question qui se pose est double: qu'est-ce que le sport peut donner aux colonies de vacances et qu'est-ce que l'activité sportive peut obtenir des colonies de vacances.

Au commencement le stage M. B. embrassait avant tout des sportifs, qui s'occupaient de l'enseignement. Depuis deux ans la présidence du stage a demandé à ceux qu'on appelle maintenant des «équipes psychologiques» que cet essai et son enseignement soient élaborés en un plan sportif et psychologique. Une question se pose de nouveau. Comment saisir cet essai? Se basant sur les conceptions qui existent ou bien sur celles de ce qu'on a éprouvé?

La meilleure formule est encore à étudier. Cependant l'essai de la dernière année démontre de telles données, dont on doit tenir absolument compte, car les deux différentes manières utilisées n'ont pas eu la même efficacité.

La première consistait en l'utilisation des principes de la dissertation philosophique et de l'analyse de chacun des termes du sujet, proposé par la présidence du stage.

La deuxième, beaucoup plus fructueuse, consiste en ce qu'au premier plan on doit chercher ce qui pourrait donner, au moins par les essais «provoqués», le contenu des thèmes de travail.

En ce qui concerne l'essai de l'Ecole Normale Supérieure d'éducation physique et des sports (garçons) elle est encore à la recherche du moyen, par lequel on pourrait donner l'enseignement psycho-pédagogique aux futurs professeurs. Du point de vue de l'acquisition et de la capacité pour les observations psychologiques les objets sont tous très inégaux.

МЕТОД ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА МОМЕНТНОТО ПСИХИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ НА СПОРТИСТА

Д-р Зигфрид Мюлер (ГДР)

II / 1587

Бързото и точно разбиране на моментното психическо състояние на спортиста е от голямо значение поради различни причини.

1. Във връзка с по-нататъшното подобряване на тренировъчния процес и неговото непрекъснато растящо индивидуализиране ние се нуждаем от сигурни информации за актуалното въздействие на на-товарванията при тренировката, за да може да се определи ефектът от тренировката и да се вземат мерки за по-нататъшното построяване на тренировъчния процес.

2. Точното познаване на моментното състояние играе голяма роля при непосредствената подготовка за спортни състезания. Такива информации позволяват да се съди точно за динамиката на състоянието, както и да се предприемат стъпки, които позволяват стартирането на спортиста с оптимална готовност за постижения.

Същевременно се поставят редица важни въпроси из областта на философията, теорията за личността и методологията.

Ако изхождаме от нашия диалектико-материалистически възглед за личността, то ние я разбираме като една комплицирана система от относително постоянни общи и специфични качества. Тази система обаче е динамична и има във всеки момент актуално състояние, в което се отразяват общите черти на личността, в което обаче намират отражение и специфичните условия на средата и дейността.

С други думи, динамиката на психическото моментно състояние може да бъде разбрана само когато разглеждаме структурата на качествата на личността на спортиста като вътрешни условия, а тренировъчните и състезателните условия — като външни условия.

Това схващане се базира по същество на фундаменталната мисъл на Рубинщайн, който посочва, че личността трябва да се разбира като единство. В нея има доминиращи и периферни качества, чиято структура разкрива и специфични спортни особености.

Структурата на личността определя начина и съдържанието на отражението на външните условия, на изискванията и трудностите. Моментното състояние е следователно единство от вътрешни и външни условия и същевременно единство от постоянни и динамично-променливи черти на личността.

От този частен проблем се вижда, че в нашата спортно-психологична работа ние сме потиквани все по-настойчиво, изхождайки от нашите диалектико-материалистически позиции, да разработваме и отгова-

ряме на теоретични и методологични въпроси. Само по този път ще можем да повишим ефикасността на практическата си дейност и да допринесем за повишаването и стабилизирането на спортните постижения.

За да можем да определим моментното състояние на спортиста, ние подложихме на проучване следните два въпроса:

1. Кой параметри ни дават сигурно и валидно заключение за актуалното състояние на спортиста? С други думи, с какво може да се измери моментното състояние?

2. С какви методи могат да се квантифицират тези параметри?

В спортно-психологичните проучвания досега не липсват опити и усилия да се отговори така на двата въпроса, че да се доставят на разположение на тренировъчната практика изследователски методики, с които може лесно да се борави и които могат да сигнализират треньора и спортиста за моментното състояние, от което зависи резултатът, който трябва да се постигне. В този смисъл са намерили място тепинг-тестът, тремометричната методика и методът за концентрацията, а също и изследванията върху времето на реакцията. Ние обаче можем да кажем и това се покрива с нашия опит, че въпреки голямото разнообразие от емпирични трудове нито един метод не оправдава високите изисквания, които трябва да приложим като мащаб при определяне на моментното състояние.

В рамките на комплексната тема «аклиматизация» ние разработихме метод, който ни дава информация по други канали за моментното психическо състояние. Ние се опитахме да приложим познатия ни метод от диагностиката на установката и техниката на градирането, принципа на интервалното градиране при изясняване на различните признаци на актуалното психическо състояние.

Ние изходихме от положението, че спортистът сам си съставя образа — в смисъл, че сам отразява действителното психично състояние при достигане на постиженията.

Ние си поставихме за цел да измерим следните страни от този комплекс:

субективното преживяване на физическото състояние (KB);

субективното очакване на постигането на тренировъчните и състезателните задачи (LW);

субективната оценка на постигнатите по време на тренировка и състезания резултати (LE);

психическа активност и готовност за действие (PS);

общо настроение(S).

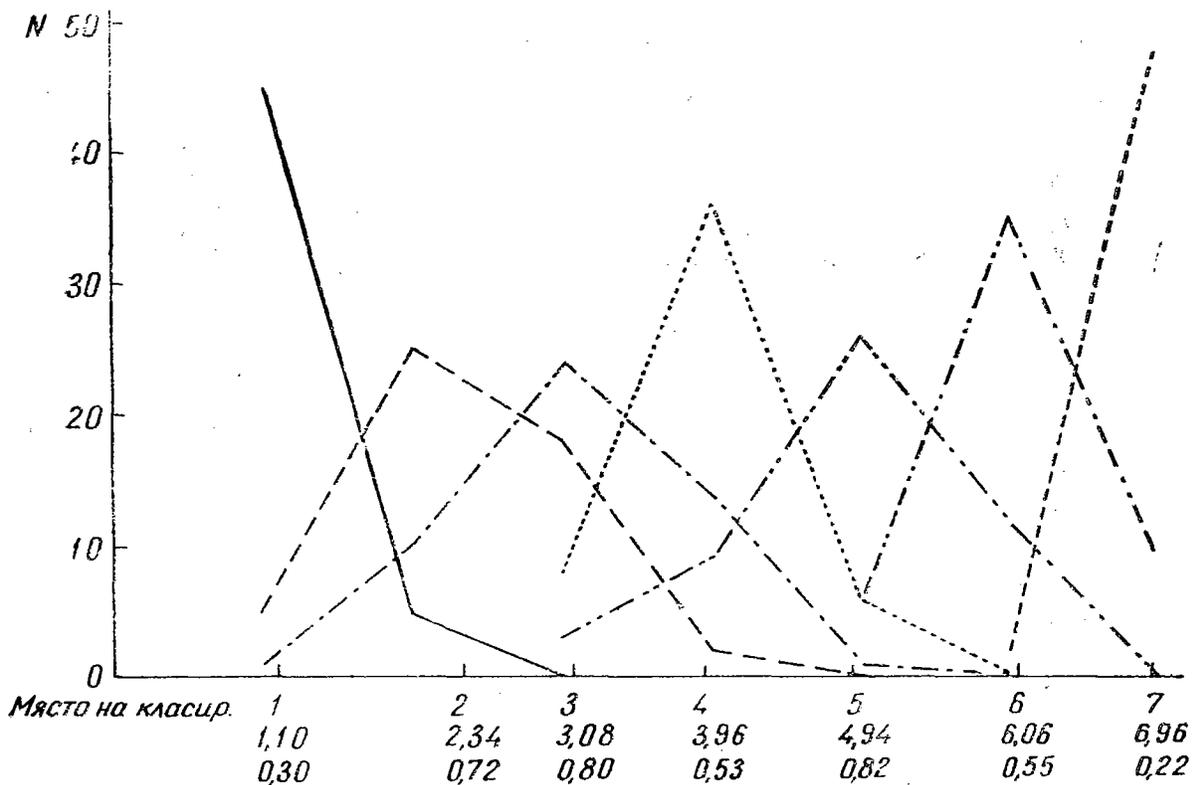
А в последно време включихме и

субективното преживяване на степента на усилията при осъществяване на тренировъчните и състезателните задачи (Ang).

Интервалните скали, използвани тук, представляват една особена форма на писмена анкета. Предлагат се становища и мнения в ясно разграничени степени (интервали). Спортистът взема отношение към всяко мнение, като има право на избор между следните три възможни отговора:

това се отнася за мене (+)
 тук съм на друго мнение (0)
 отхвърлям това мнение (-)

Мненията, които се предлагат в скалата, се избират чрез статистичен метод чрез така наречените «съдийски колективи». Качеството на



Фиг. 1. Разпределения на «същинските преценки» за развитието на една интервална скала

дадена скала се определя главно чрез линейната метрика на непрекъснатото многообразие на мненията и чрез селективността на понататъшното обсъждане.

Фигура 1 показва статистическите параметри на «съдийските преценки» на избраните мнения от една 7-степенна скала.

В този случай се получава например между M_2 и M_3 най-малката разлика на средните стойности от

$$D = 3,08 - 2,34 = 0,74.$$

Проучването на достоверността дава за

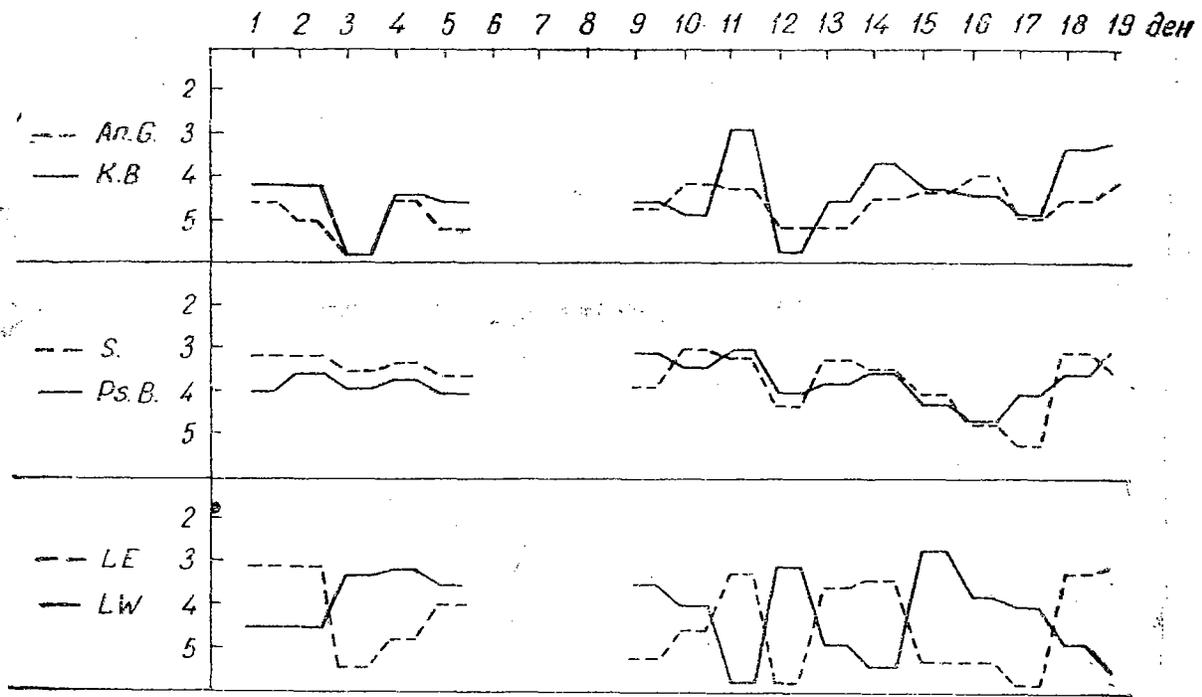
$$t = \frac{D}{sD} = \frac{0,74}{0,15} = 4,93$$

напълно сигурна разлика, която доказва наличието на собствено семантично разстояние между всяко проучено мнение.

С помощта на един индекс, който трябва да се изчисли, може да се установи точно мястото на лицето, което се проучва в скалния спектър.

Този основен показател позволява следните статистически операции, които водят до важни психологически изводи:

1. Могат да се изчислят дневните индивидуални показатели и чрез тях може да се направи извод за нивото на състоянието в определен момент.



Фиг. 2. Динамика на субективното състояние

2. Разсѣиването на дневните стойности е мярка за колебание, респ. стабилност на субективното състояние.

3. Графичното изобразяване на дневните стойности ни дава нагледно впечатление за динамиката на състоянието за определено време. Този проблем ни интересуваше особено от гледна точка на адаптирането към средните височини във връзка с подготовката за Мексико.

Следващите фигури ни дават резултатите на двама спортисти, които се подготвяха, респ. взеха участие с различен успех в Олимпиадата.

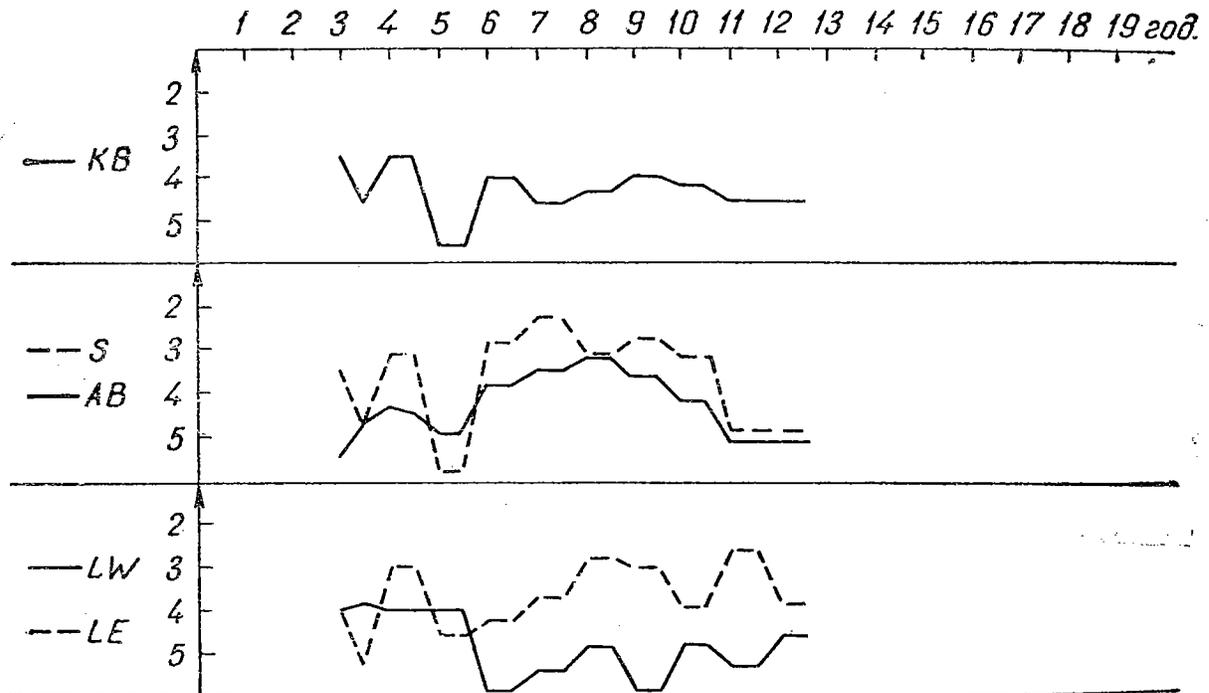
Фигура 2 показва динамиката на състоянието точно 3 седмици преди едно значително състезание. Очевидно е увеличението в последните дни на големините *KB*, *S* и *Ps*.

Фигура 3 показва динамиката в състоянието на една спортистка, която участва във важно състезание не в необходимото психическо състояние (спадане на *S* и *AB*, падаща тенденция и при *KB*).

4. Чрез разкриване на корелацията между показателите на отделните скали се получава възможност да се запознаем с връзките между отделните признаци на състоянието.

Таблица 1 ни показва матрицата на интеркорелацията (корелацията на моментните резултати) от пет признака на състоянието.

От сравняването на r -стойностите става ясно, че с изключение на очакване на резултатите съществува тясна (статистически достоверна,



Фиг. 3

Таблица 1

Интеркорелация между показателите от протоколите
от височинните изследвания

	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Общо субективно състояние (0)		.019	<u>.435</u>	<u>.448</u>	<u>.479</u>
Субективно очакване на постижението (1)	.019		-.288	-.342	-.075
Субективна оценка на постижението (2)	.435	-.288		<u>.774</u>	<u>.563</u>
Актуално настроение (3)	.448	-.342	.774		<u>.581</u>
Преживяване на физическото състояние (4)	.479	-.075	.563	.581	

връзка между отделните признаци на състоянието. Ако подложим тази матрица на един факторален анализ (Центроидния метод, ортогонална ротация), то се получават два фактора, които могат да се интерпретират.

Таблица 2 показва тегловните стойности на ротираните фактори $F_{I'}$ и $F_{II'}$.

От нея се вижда, че очакването на постижението представлява отделен признак на актуалното състояние. От други изследвания

Таблица 2

Структура на факторите за съставките на състоянието

	Фактор I	Фактор II	h ²
Общо субективно състояние (0)	.64	.21	.44
Субективно очакване на постижението (1)	— .16	.56	.32
Субективна оценка на постижението (2)	.79	— .33	.73
Актуално настроение (3)	.81	— .39	.80
Преживяване на физическото състояние (4)	.75	.10	.58

знаем, че то е свързващото звено между психическите качества като относително постоянна диспозиция на поведението и постижението и актуалното психическо състояние на спортиста.

Ние отново се връщаме към изходната точка. Тези първи резултати потвърждават нашата теза, че моментното състояние варира на фона на психическите качества. Очакването на постижението от спортиста изглежда да е звеното, което свързва моментното състояние с качества на спортиста като самоувереността, мотивираността и способността за точна преценка. С това се подкрепя нашата позиция за теорията на личността и се утвърждават нашите методични съображения. Смятаме, че може също да посочим, че за практиката могат да се получат само тогава полезни резултати, когато изхождаме от научни, т. е. материалистично-диалектични основи и работим с изпитани методи.

Удобството при ползуването и възможността за бърза оценка на резултатите превръщат тази градирана анкета в полезен инструмент на нашето спортно-психологично проучване.

MÉTHODE DE DÉTERMINER L'ÉTAT PSYCHIQUE MOMENTANÉ DU SPORTIF

S. Müller (DDR)

R É S U M É

Elaborant la méthode de déterminer l'état psychique momentané du sportif l'auteur commence par l'étude des composants et des indices principaux de cet état, lequel, selon lui, comprend ce qu'on éprouve à l'état psychique, l'attente du résultat, l'estimation du résultat, l'activité psychique, l'état de mobilisation psychique, l'humeur générale, et ce qu'on éprouve aux efforts pendant la réalisation des résultats. L'évaluation des composants de cet état psychique s'effectue par la méthode de l'enquête graduée pendant laquelle le sportif doit exprimer son opinion sur des positions préalablement déterminées, élaborées selon la méthode comparative de statistique des «collectivités d'arbitres». De son côté le rapport du sportif enquêté peut avoir degrés: positif, négatif et insignifiant. C'est justement par cette méthode qu'on peut qualifier l'état momentané de chaque sportif. Pour pouvoir déterminer le niveau de cet état on le compare à la dynamique journalière de l'état. Celle-ci de son côté démontre la stabilité des états psychiques.

La deuxième question à laquelle l'auteur porte son vif intérêt, étudiant les états psychiques momentanés, c'est l'interdépendance des différents indices. A cette fin il utilise la méthode de l'analyse de l'intercorrélacion et celle de l'analyse factorielle. On constate que l'attente du résultat joue un rôle relativement indépendant à l'égard de l'état psychique momentané. Elle est liée au moindre degré aux autres indices des états psychiques.

ОПИТ ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЕН КОНТРОЛ НА ОБЩАТА ПСИХИЧЕСКА ГОТОВНОСТ У НАЦИОНАЛНИЯ ОТБОР ПО ФУТБОЛ В ПЕРИОДА НА ПОДГОТОВКАТА ЗА ЕВРОПЕЙСКОТО ПЪРВЕНСТВО — 1967 ГОДИНА

Боню Първанов — ст. н. сътр., канд. на пед. науки

Научноизследователски център при ВИФ «Г. Димитров» (България)

11/1773

В системата за научно управление на психологическата подготовка на спортистите като основна част на цялостната подготовка (планиране, научна организация, срочна и системна информация, отчетност и оперативно ръководство) важно място заемат *контролът и самоконтролът* (1, 2, 3, 5, 7).

Чрез системния контрол и самоконтрол се установяват степента и динамиката на общата психическа готовност на състезателите в процеса на подготовката в определен цикъл, т. е. диагностицират се важни психически функции с оглед в периода на главното състезание да се осъществи *оптимална психическа готовност*, която е от основно значение за завоюването на високи спортни успехи.

Възможни са два основни начина на контрол и самоконтрол на общата психическа готовност — *емпиричен и експериментален*. Безспорно *сумарната информация*, получавана по тези два начина на контрол и самоконтрол, е възможно най-пълна и точна.

Насърчени от нашия пръв успешен опит за експериментален контрол на общата психическа готовност на националния отбор по футбол при подготовката му за VIII световно първенство (6), ние продължихме този опит на по-широка основа, т. е. върху повече прояви и показатели на обновения състав на отбора в периода на подготовката за участието му в предварителната група за европейското първенство през 1967 год., който попадна в най-силната подгрупа (Португалия — 3-та на световно първенство, Швеция — 2-ра на световно първенство, и Норвегия).

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

а) *Бързината на двигателните реакции* на ръка и крак се измерва с хроноскоп тип d'Arsonval. Въз основа на тези данни се изчислява *коефициентът на вариацията (V)* и *разликата между латентните периоди на крак и ръка*.

б) *Устойчивостта на вниманието* се изследва чрез коректурната проба (по Бурдон) — зачеркват се 2 определени цифри в лист по 40

реда възможно най-бързо в продължение на 5 мин. Отчита се броят на правилно зачертаните, пропуснатите и невярно зачертаните цифри.

в) *Обемът на вниманието* се измерва с тахистоскоп тип Дил (ГДР) бленда 1°, тежест за придвижване на диска 1 кг и време за демонстриране на 5- и 7-цифрени числа — 0,08 сек; отчита се броят на вярно забелязаните цифри, като за крайна оценка се взема средното аритметично от двата опита.

г) *Разпределеността на вниманието* се проявява, като на изследвания се възлага да извършва едновременно две задачи: Първо да работи върху «статива с шайби». Втората задача се състои в слушане на серия от думи, като всяка 5-та е диференцировъчна («засада» и «дузпа»). Отчита се времето за изпълнението на задачите, допуснатите грешки при подреждането на шайбите и пропуснатите диференцировъчни думи.

д) *Точността на зрителните възприятия* за игровата обстановка се изследва, като се демонстрират походящи картини в продължение на 5 сек. След демонстрацията на картината изследваният прави запис на игровата ситуация върху лист хартия с условни знаци.

е) *Емоционалната възбудимост* се проверява с тремометъра на Мьоде, като се изпълнява задача в динамично и статично положение. Отчитат се времето за изпълнение на задачата и броят на допуснатите грешки.

ж) *Волевото усилие* се изследва, като се работи на ергограф тип Дил (ГДР) максимално бързо до отказ.

Проведени са 5 периодични изследвания с разширения състав на националния отбор по футбол (15—18 състезатели). Изследванията не са провеждани в близост до състезание с оглед да се избегне влиянието на стартовото състояние и на умората (след състезанието).

АНАЛИЗ И ОБСЪЖДАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Обработката на резултатите е направена по «метода на най-малките квадрати при измерване тенденцията на развитие» — по Д. Сепетлиев.¹ Този метод дава възможност да се разкрият степента и динамиката на проследяваните прояви и показатели, характеризиращи състоянието на обща психическа готовност на състезателите от отбора в периода на подготовката за участието в $\frac{1}{4}$ -групите за *европейското първенство*.

Сравнителният анализ в изменението на средните данни (Ma), на абсолютния прираст, на темпа на развитието и на темпа на прираста в периодичните изследвания *на латентния период на ръка и крак* за целия отбор показва тяхното системно намаляване, т. е. подобрене, което е по-значително изразено за долните крайници. Тук отново се проявява установената вече от нас специфична закономерност у футболистите, поради това, че те получават в процеса на подготовка и състезанията сравнително най-голямо натоварване на долните край-

¹Д. Сепетлиев — Статистически методи за обработка на данни от медицинските научни проучвания, София, с. 99, 1968.

Таблица 1

**Изменения в бързината на двигателните реакции на ръка
и крак у футболистите от националния отбор**

Периодични изследвания	Латентен период на ръка (Ма/сек)	Абсолютен прираст	Темп на разв.			Темп на прираста	Латентен период на крак (Ма сек)	Абсолютен прираст	Темп. на разв.		Темп на при- раста
			постоянна основа	верижна основа	постоянна основа				верижна основа		
23. II	163,2	—	100	—	—	195,8	—	100	—	—	
29. IV	150,5	-12,7	92,2	92,2	-7,78	165,9	-29,9	84,8	84,7	-15,27	
20. VI	142,4	- 8,1	87,2	94,6	-5,38	154,4	-11,5	78,8	93,0	- 6,93	
19. VIII	143,1	+ 0,7	87,6	100,4	+0,49	152,8	- 1,6	78,0	98,9	- 1,03	
17. XI	133,0	-10,1	81,4	92,9	-7,05	142,0	-10,8	72,5	92,9	- 7,07	

ници и съответните корови клетки. При 4-то изследване се наблюдава по-малко подобрене ($-1,6''$ на крак и $+0,7''$ на ръка). В този случай очевидно намира отражение намаленото натоварване в подготовката на футболистите през мес. август (табл. 1).

Изменението на средните (Ма) и процентни величини за *коэффициента на вариацията (V)* на латентния период на ръка и крак за състезателите в отбора, разгледано диференцирано и сравнено с данните от табл. 1, допълва вече очертаната картина. По-значителното подобрене на коэффициента на вариацията (V) на латентния период на долните крайници също разкрива и допълва закономерността за специфичното въздействие на футболната игра върху двигателния анализатор, за положителното повлияване върху основните свойства на коровите процеси (табл. 2).

Таблица 2

**Изменения в коэффициента на вариацията на латентния период
на двигателните реакции у футболистите от националния отбор**

Периодич. изследва- ния	Коефици. на вар. ръка (V)	Абсолютен прираст	Темп на разв.			Темп на прираста	Коефици. на вар. крак (V)	Абсолютен прираст	Темп. на разв.		Темп на прираста
			постоянна основа	верижна основа	постоянна основа				верижна основа		
23. II	16,95	—	100	—	—	16,47	—	100	—	—	
29. IV	13,77	-3,18	81,2	81,2	-18,76	14,30	-2,17	86,8	86,8	-13,17	
20. VI	16,53	+2,76	97,5	120,0	+20,04	11,29	-3,01	68,5	78,9	-21,04	
19. VIII	13,98	-2,55	82,4	84,5	-15,42	10,88	-0,41	66,0	96,3	- 3,63	
17. XI	14,16	+0,18	83,5	101,2	+ 1,28	10,44	-0,44	63,3	95,9	- 4,04	

Допълнителен специфичен и същевременно много изразителен показател за спортната форма на футболистите е *разликата между латентния период* на крак и ръка (табл. 3).

Анализът на изменението на абсолютните и процентни величини на разликата между латентния период на крак и ръка показва тен-

Таблица 3

**Изменения в разликата на латентния период между ръка
и крак на двигателните реакции у футболистите от
националния отбор**

Периодични изследвания	Разлика между лат. период на ръка и крак	Абсолютен прираст	Темп на развитието		Темп на прираста
			постоянна основа	верижна основа	
23. II	3,27	—	100	—	—
29. IV	1,54	-1,73	47,1	47,1	-52,9
20. VI	1,30	-0,24	39,8	84,4	-15,6
19. VIII	0,96	-0,34	29,4	73,8	-26,2
17. XI	0,91	-0,05	27,8	94,8	- 5,2

денция на системно намаляване, т. е. подобрене в периодичните изследвания с футболистите. Съществено и периодично подобрене на този показател информира за системно подобрене на спортната форма у футболистите от националния отбор.

Анализът на абсолютните и процентни стойности, информиращи за изменението на *обема на вниманието* у футболистите в периодичните изследвания, показва положителна тенденция; частично нарушение се наблюдава само при 4-то изследване. Причината за проявеното отклонение може да се търси, както вече посочихме, и при други показатели в намалената подготовка през м. август (табл. 4).

Таблица 4

**Изменения в обема на вниманието у футболистите
от националния отбор**

Период. изследв.	Брой на запо- мените цифри	Абсолютен прираст	Темп на развитието		Темп на прираста
			постоянна основа	верижна основа	
23. II	3,87	—	100	—	—
29. IV	4,41	+0,54	113,9	113,9	+13,95
20. VI	5,00	+0,59	129,2	113,4	+13,38
19. VIII	4,61	-0,39	119,1	92,2	- 7,80
17. XI	5,08	+0,47	131,3	110,2	+10,19

Изменението на абсолютните и процентни стойности на извършваната работа (зачертаните знаци), *характеризиращо устойчивостта на вниманието*, показва увеличение, т. е. положителна тенденция; само при 3-то изследване се проявява частично влошаване. По отношение на другия показател допуснатите грешки (пропуснати и невярно зачеркнатите знаци) се разкрива намаление, т. е. положителна тенденция, която е нарушена частично само при 5-то изследване. Общ и двата показателя сочат подобрене в устойчивостта на вниманието на състезателите от отбора с някои частични колебания (табл. 5).

В изменението на показателите, характеризиращи *разпределеността на вниманието* (продължителността на изпълнение на двигателната

Таблица 5

**Изменения в устойчивостта на вниманието у футболистите
от националния отбор**

Периодично изследване	Брой прав. зачерт. цифри (Ма)	Абсолютен прираст	Темп на разв.		Темп на прираста	Брой на допус- натите грешки (Ма)	Абсолютен прираст	Темп на разв.		Темп на прираста
			постоянна основа	верижна основа				постоянна основа	верижна основа	
23. II	281,33	—	100	—	—	12,53	—	100	—	—
29. IV	305,50	+24,17	108,59	108,59	+ 8,59	9,88	-2,65	78,85	78,85	-21,15
20. VI	247,80	-57,70	88,08	81,11	-18,88	9,88	0	78,85	100,00	0,00
19. VIII	293,00	+45,20	104,15	118,24	+ 18,24	7,43	-2,45	59,30	75,20	-24,79
17. XI	309,08	+16,08	109,86	105,48	+ 5,49	10,42	+2,99	83,16	140,24	+40,24

задача и допуснатите грешки), се наблюдава тенденция към намаление, което е положителна проява, с някои частични колебания при 2-то изследване по първия показател и при 4-то по втория показател под влияние на случайно действащи фактори (табл. 6). Следователно тази тенденция може да се оцени за положително изменение в разпределеността на вниманието като елемент на общата психическа готовност у футболистите.

Таблица 6

**Изменения в разпределеността на вниманието у футболистите
от националния отбор**

Периодично изследване	Продъл. на изпъл. двиг. за. даци (Ма/сек)	Абсолютен прираст	Темп на разв.		Темп на прираста	Брой на допус. грешки (Ма)	Абсолютен прираст	Темп на разв.		Темп на прираста
			постоянна основа	верижна основа				постоянна основа	верижна основа	
23. II	103,47	—	100	—	—	1,73	—	100	—	—
29. IV	103,69	+0,22	100,21	100,21	+0,21	1,06	-0,67	61,27	61,27	- 38,73
20. VI	98,88	-4,81	95,56	95,36	-4,64	0,33	-0,73	19,07	31,13	- 68,86
19. VIII	98,71	-0,17	95,40	100,17	-0,17	1,43	+1,10	82,654	33,33	+333,33
17. XI	97,00	-1,17	93,74	98,26	-1,73	0,50	-0,93	28,90	34,96	- 65,03

Сравнителният анализ на абсолютните и процентни данни за оценката на *точността на възприятията от игровата обстановка* за целия състав на отбора показва също тенденция на увеличение, т. е. подобрене с проявено частично отклонение при 3-то изследване. А по отношение на другия показател — продължителността за изпълнение на задачата, се разкрива обратна тенденция, т. е. скъсяване на времето, което също е положителна проява (табл. 7).

Обобщено може да се каже, че възприятията за игровата обстановка у футболистите от националния отбор качествено са се усъвършенствували в процеса на тяхната подготовка.