

Като изхождаме от позицията за приоритет на нравственото възпитание при психическата подготовка на спортстите, ние застъпваме становището, че *възпитанието на социалистически патриотизъм е една от най-важните задачи на нравствената подготовка и най-силен стимул в спортната дейност.*

За разработването на този въпрос използвахме методите на *допитването и наблюдението*. През 1967 год. проведохме анкета по въпросите на възпитанието на спортстите със 186 треньори от София, Варна, Велико Търново, Габрово, Стара Загора и Свищов. Използвахме освен това и интервюирането на добри треньори по предварително съставен план и наблюденията по време на тренировки и състезания. Това допитване с около 200 треньори и спортни ръководители потвърди напълно защитаваната от нас теза за *изключителното място и значение на патриотичното възпитание в спортната дейност.*

Социалистическият патриотизъм е *определенцио и водещо нравствено качество* на личността. Това е най-силният и най-трайният нравствен стълб, около който се привързват всички морални добродетели в социалистическото общество. Комунистическото отношение към труда, колективизъмът, дружбата и другарството, хуманизъмът, съзнателната дисциплина, мъжеството и героизъмът имат за своя основа патриотичните убеждения и чувства на човешката личност.

Когато разкриват съдържанието на понятието патриотизъм, повечето автори обикновено се позовават на мисълта на В. И. Ленин, че «патриотизъмът е едно от най-дълбоките чувства, затвърдени от вековното и хилядолетно съществуване на обособените отечества...»¹ Тази постановка дава повод за характеризирането на патриотизма само като човешко чувство: любов към родината (към родната природа, родния език, националната култура), любов към социалистическия строй, чувство на национална гордост, достойнство, дълг и чест. Това е вярно, но все пак е непълно и недостатъчно. Всъщност В. И. Ленин в редица свои съчинения посочва, че патриотизъмът не може да бъде сведен единствено до чувствата, че той е нещо много по-широко. Той е обществено отношение със сложно субективно съдържание и преди всичко — определен мироглед, знание и се изявява в разнообразни обективни прояви (Я. Янчев, 24). Патриотизъмът, който остава чисто вътрешно състояние (чувства, идеи, представи) и не се обективизира в дела, не е никакъв патриотизъм. Силата на патристичните чувства и убеждения се проявява в тяхната действеност. Следователно дълбоката същност на патриотизма се изразява в *единството между чувства, убеждения и действия*.

Именно тази действеност на патриотизма определя централното място и значение на патристичното възпитание в спорта, който е немислим без патриотични чувства и патриотични прояви.

Само на пръв поглед човек тренира и участвува в състезания само за себе си — да стане по-силен, по-бърз, по-издържлив. Истинският спортст е и общественик. Като защищава спортната чест на отбора и

¹ В. И. Ленин. Соч., т. 28, стр. 185.

на дружеството, той вече е проникнат от силно чувство на отговорност и съзнание за дълг пред колектива. А това е предпоставка и основа за патриотични дела. «Патриотизът в спорта се изразява в стремежа на всеки състезател към добро представяне на своя отбор» — пише един от анкетираните треньори. «Всеки спортист е патриот за своя град» — пише друг. Практиката непрекъснато потвърждава, че привързаността към избрания спорт, към отбора и дружеството прераства в любов и в привързаност към родината и се проявява във високо патриотични дела. Международните спортни победи на българските спортсти са наистина прояви на действен патриотизъм. Спортните успехи на Б. Радев, П. Гарджеv, Д. Йоргова, Г. Стойковски, М. Гигова, Ан. Кирилов и др. ги утвърждават като истински родолюбци и патриоти.

Анкетираните и интервюираните от нас треньори споделят напълно изказаните мисли. *От нравствените качества те поставят на първо място отношението към социалистическата родина, към дружеството и колектива на отбора.* Те свързват високите международни спортни успехи на нашите състезатели с патриотичното възпитание. С много ярки примери за високо патриотични прояви при тежки ситуации, особено в отговорни международни състезания, те илюстрират своето отношение в проведената анкета. Тук ще си послужим само с един пример.

На световното първенство по борба през 1967 год. мъжеството и патриотизът на българския борец Боян Радев възхитиха всички. Две седмици преди първенството той е опериран. Всички човешки норми изискват Боян да не мисли за борба — нали раната ще се отвори още при първия напън! Той обаче е категоричен: «Шампион няма да стана, но на отбора ще помогна!» А отборът в чуждата страна — това е България. И с превързани гърди, забравил обещанията за предпазливост, Б. Радев със стиснати зъби, но с достойнство посреща всички срещи. На това световно първенство той дава всичко, на което е способен, и дори много повече от онова, което би му поискала родината. За извършеното от него дълго ще се говори като за «подвига на българина...».

Тези примери са вече много и те само потвърждават, че големите спортни победи са немислими без патриотични чувства и готовност за патриотични дела.

На въпроса «Мислите ли, че имаме успехи по патриотичното възпитание на нашите спортсти?», 65,5% от треньорите считат, че такива успехи са безспорно налице, 30,1% мислят, че трябва още много да се работи в това направление, и само 4,3% не са взели отношение по въпроса. Тези отговори потвърждават, че мнозинството от нашите треньори подхождат с внимание и загриженост към патриотичното възпитание на спортистите. Те използват утвърдените вече у нас разнообразни форми на конкретна работа: срещи с ветерани на прогресивното спортно движение и с активни борци против фашизма; запознаване с историческото минало на нашата страна и родното място, с историята на работническото физкултурно движение и с биографиите

на прославени български спортсти; чествувания на национални и международни празници, на празника на дружеството и отбора; посещения на музеи, изложби; широко се използват литературата, изкуството. Заедно с това непрекъснато се полагат усилия да се пре-гражда пътят на всичко, което спъва правилното патриотично възпитание на нашите спортсти: клубния шовинизъм, преклонението пред буржоазния спорт, нихилистичното отношение към нашите постижения.

Следователно при възпитателната работа със спортстите особено внимание заслужава патриотичното възпитание. То трябва да пронизва цялата практическа спортна дейност — тренировки, спортни занятия, състезания. Всяко мероприятие по патриотичното възпитание трябва да предизвика емоции, да формира съзнание и да включва спортстите в дейност. При това неговите задачи не бива да се отделят от тези на интернационалното възпитание, още повече затуй, защото спортната дейност е международна и с езика на спорта разговарят хората от цялата планета. Спортът може да даде много на мира и международното разбирателство.

ИЗПОЛЗУВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Ахаян, Т. К. — Воспитание социалистического патриотизма и пролетарского интернационализма. В кн. Педагогика, изд. «Просвещение», М., 1966.
2. Белорусова, В. В. — Методы нравственного воспитания в процессе спортивной тренировки. Научная сессия, посвященная 40-летию ВОСР, Тезисы докладов, Л., 1957.
3. Белорусова, В. В. — О нравственном воспитании спортсменов, сп. «Теория и практика физической культуры», 1967, кн. 11, стр. 62.
4. Бутович, А. Н. — Психологическая подготовка пловца к соревнованиям, сб. Материалы V всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта, 1965.
5. Възпитание на социалистически патриотизъм. В кн. Основи на комунистическото възпитание (учебник). Изд. БКП, С., 1966, стр. 86—117.
6. Гагаева, Г. М. Волевая подготовка футболистов, сб. «Футбол сегодня и завтра», вып. 2, 1961.
7. Генов, Филип — Волевата подготовка на спортста, София, 1965.
8. Герон, Ема — Мястото и ролята на нравственото възпитание при психологическата подготовка на спортста, сп. «Въпроси на физическата култура», 1966.
9. Драганов, Павел — Възпитание в дух на социалистически патриотизъм и пролетарски интернационализъм. В кн. За възпитанието на спортстите, изд. «Медicina и физкултура», С., 1967, стр. 54—61.
10. За патриотичното възпитание. Сборник с материалы (статьи, библиографски прегледи и др.). С., 1966.
11. Морально-волевата подготовка на спортста. В кн. Учебник на спортста. Изд. МФ, 1967, стр. 93—106.
12. Озолин, Н. Г. — Воспитание моральных и волевых качеств спортомсмена. Москва, 1958.
13. Пуни, А. Ц. — О волевых качествах спортсмена, сп. «Теория и практика физической культуры», 1960, кн. 11.
14. Пуни, А. Ц. — О самовоспитании воли спортсмена, сп. «Проблемы психологии спорта», 1962.
15. Първанов, Боню — Някои основни въпроси от психологията на спортните игри, София, 1964.
16. Първанов, Боню — Психологически и педагогически основи на моралната и волевата подготовка на спортстите, сб. «Възпитанието на спортста — всекидневна грижа», Изд. МФ, С., 1967, стр. 6—12.
17. Разказва треньорът. Сборник материали за възпитанието на спортста. Изд. МФС, С., 1966.
18. Рудик, П. А. — Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена, сб. «Проблемы психологии спорта», Москва, 1962.
19. Рудик, П. А. — Воспитание коммунистической нравственности — моральная основа волевой подготовки спортсмена. В кн. Психология.

логия. Изд. Физкультура и спорт. М., 1967, стр. 189—191. — 20. С е м о в, М а р к о — Патриотичните традиции и комунистическото възпитание, сп. «Ново време», 1967, кн. 8, стр. 57. — 21. С т р у л е в а, А. В. — Воспитание чувства отговорности у юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. В сб. «Психологические вопросы физического воспитания в школе», Изд. Физкультура и спорта, М., 1966. — 22. С у х о м л и н с к и й, В. — Этюды о коммунистической воспитации, сп. «Народное образование». 1967, кн. 2, стр. 38. — 23. Ш и ш к и н, А. Ф. — Любовта към социалистическата родина. . . В кн. Основи на марксистската этика. Изд. БКП. С., 1964, стр. 27—199. — 24. Я н ч е в, Я н к о — Отечество и патриотизъм като обществени явления. Изд. Наука и изкуство. С., 1963.

LE ROLE DE L'ÉDUCATION PATRIOTIQUE DANS LA FORMATION MORALE ET VOLITIVE DES SPORTIFS

L. Panayotova

RÉSUMÉ

Vu que l'éducation morale sert de base à la préparation psychique des sportifs l'auteur traite dans la présente étude le problème de l'éducation patriotique en tant qu'une des tâches les plus importantes de la formation morale et un stimulant puissant dans l'activité volitive des sportifs.

Le patriotism socialiste est considéré comme une *qualité morale directrice et déterminante de l'individu*. La profondeur de sa nature se traduit par l'unité entre *les sentiments, les convictions et les actions*.

L'élaboration du matériel est basée sur méthodes de l'enquête et de l'observation.

De toutes les qualités morales les entraîneurs enquêtés mettent à la première place l'attitude à l'égard de la patrie socialiste, du sport, de l'organisation sportive et de l'équipe dans son ensemble. La majorité des entraîneurs partagent l'opinion qu'on a réalisé des progrès dans l'éducation patriotique des sportifs en Bulgarie.

ЗНАЧЕНИЕ НА СОЦИАЛНАТА ИНТЕГРАЦИЯ ПРИ ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА НА СПОРТИСТА

Д-р Виктория Навроцка

Катедра по психология при АФВ Варшава (Полша)

II /1658

I. ПРОБЛЕМ И МОТИВИРОВКА

Между различните елементи на психическата подготовка на спортиста не се дава прецизна оценка на създаването и развитието на социалната интеграция, която би трябвало да съществува в един отбор, както и между отбора и неговия треньор. Ролята на тази дълбока и тясна социална интеграция не винаги е една и съща и естествено е в зависимост от спортната дисциплина. Тази последната играе основна роля в областта на колективните спортове, напр. колоезденето, щафетното бягане и такива спортове като фехтовка, бокс, борба, където крайният успех на отбора зависи от действието на всеки отделен член.

Добрите отношения между колегите, размяната на симпатия и доверие, възможността за една справедлива критика и преценка на възможностите в сравнение с други спортисти, представляват съществените елементи, които обуславят положителните резултати от тренировката и коректните отношения.

От многобройните наблюдения е очевидно, че един отбор, добре организиран и сплотен, е способен да извърши много по-голямо усилие, отколкото един недобре формиран отбор. По време на общите тренировки спортистите установяват специфични социални връзки, които се изразяват в обединяване и воюване не само лично за себе си, но и за целия отбор. Тези връзки в името на общата цел по време на провеждане на тренировките зависят от различни фактори, от различни обстоятелства, както и от начина на действие.

Индивидуалните психични предразположения играят тук не само най-важна роля, но са и толкова по-характерни за всеки индивид — член на отбора. Трябва да се подчертава също така и поведението на треньора, който ръководи отбора. Неговите лични качества, неговата справедливост, обективното разпределяне на дейностите, неговите добри обноски с всички спортисти от отбора, неговата добре оформена преценка за работата на отбора ще имат едно съвсем специално влияние за ускоряване на процеса на социалната интеграция на групата.

От друга страна, всяка педагогическа или административна грешка, извършена от треньора, оставя дълбоки следи и намалява дисциплината и социалната интеграция в групата.

Трябва добре да се разбере, че всяко общо дело в спорта укрепва групата от състезатели, но в същото време ги разделя. Постоянната необходимост от съревнование, от подобряване на собствените качества и собствените възможности с оглед на възможния най-добър резултат крие също известна опасност. И тъкмо тук социалната интеграция на групата трябва да има превес над всяко друго качество.

На базата на тази обща работа и на тази обща цел у спортистите се развиват също така по-лични, по-приятелски контакти — може да се каже, че в такъв именно момент се кристализира една лично приятелска интеграция, която толкова много се ценят от нас. Това сближаване става извънредно ценено при трудни и противоречиви обстоятелства, които понякога изискват психическо напрежение и които не са рядкост в спорта. Стабилизираната хармония върху тези два вида интеграция — лична и обща (на колектива) — има признато значение за развитието на спортната борба както за групата, така и за индивида.

Обаче не трябва да се забравя, че тази обща спортна дейност може да раздели спортистите, както например в един отбор по колоездане. По време на бягането тук всеки желает да спечели не само точки за отбора, но също така да постигне лична победа и да застане начело.

Всеки треньор, повече или по-малко проницателен, след като е работил известно време с една група, констатира, че тя е разделена на отделни малки групички, свързани с приятелство, които обичат да тренират, да работят и да се състезават заедно, както и да организират свободното си време. Тези малки групички образуват структура от втора категория, за която треньорът трябва да си дава добра сметка.

Връзката и постоянството между тези групички от втора категория, съществуващи в самото сърце на отбора, зависят от няколко елемента. Ако дадена групичка е свързана в името на една конкретна цел, ако отношенията между отделните членове на групировката са отлични, интеграцията е толкова по-очевидна. Трябва да се прибави и традицията да се практикува дълго една и съща спортна дисциплина. Времетраенето на членуването в спортната група, еднаквите мнения и опит оказват благоприятно влияние върху социалната интеграция на един отбор.

Социалната група, към която принадлежи даден спортист, го формира по начин на мислене, действие и преценка и същевременно по влечението към спортната дейност и състезанието. Групата също го формира и морално. Степента на ангажимент и интерес, която проявява отделен член на отбора, както и последиците от неговото държане са в по-голямата си част създадени в атмосферата, която господствува в отбора, често пъти дори в противовес на тенденциите и усилията на треньора. Страхът да бъдеш подложен на критиката на групата е много по-голям, отколкото на тази на треньора, и спортистът, включен в групата, държи повече да запази хубавото мнение на своите колеги. Той рискува понякога да влезе в конфликт с треньора или с шефовете си за сметка на добите отношения с членовете на отбора. Ако групата работи добре, тя поставя на преден план пробле-

мите на тренировката, т. е. повишава в положителен смисъл тренираността. В такъв момент социалната интеграция идва да допълни започнатото дело и стимулира колективната дейност.

Ако се срещат обратни случаи и отношението на групата е отрицателно, тогава се установява, че отделните спортсти имат тенденция да омаловажават тренировката и изискванията на самия треньор.

От така направените наши наблюдения можем да констатираме, че от педагогическо и социално гледище условието, необходимо за добра тренировка, за добри отношения в отбора и между този последния и треньора, е основното познаване на социалните отношения между спортстите, които трябва да си сътрудничат в спортната борба.

Овладяването и използването на механизма за развитието на тази социална интеграция — лична и обща — дават възможност на треньора да подбере най-добре своето държане спрямо спортстите и да постигне тяхното отлично психично формиране в момента на състезанието.

Стабилизирането на социалната интеграция в един отбор от спортсти, които участвуват заедно в тренировките и в спортната борба, представлява основният дидактически, възпитателен и административен проблем, необходим за изграждането на един спортст, независимо дали е на стадиона, на ринга или на шосето.

Правилното разрешаване на този проблем от практическо и теоретическо гледище осигурява нормалното психическо формиране на спортста, както и психо-социалното протичане на тренировъчната му работа и резултатите от нея.

През последните години се отдава по-голямо внимание на значението на личните отношения в различните области на човешката дейност и като последица се явява издирването на по-добри методи, които биха дали възможност за едно по-систематично, по-диагностично и по-прогностично изследване на социалната интеграция в различни обществени среди.

Многобройните изследвания върху различни социални групи между които: Groulound (4), Jenings (5), Moreno (8), Northway (11), Proster (13), доказват това. Обаче твърде рядко е разглеждан този проблем в областта на спорта (Molak — 7, Nawrocka — 9, 10, Pietkiewicz — 12).

Поставя се въпросът: как и по какъв начин психологът и треньорът могат да изследват началото и разоя на социалната интеграция сред състезателите, как и кога трябва да започне методичното ѝ формиране?

Отговорът на първата част от поставения по-горе въпрос се намира в социометрията, чийто съвременен основател Морено има за цел да създаде общата теория на обществения живот, както и да установи средствата за изследване на обществените явления. Морено предлага като принцип на обществения живот силата на привличането и отблъскването, както между отделните индивиди, така също и между социалните групи. За изследване и измерване посоката и интензивността на споменатия феномен Морено предлага социометричната техника, която се състои в прилагането на един експеримент под

формата на един специално възприет тест. Практически обикновено се използува така нареченият естествен социометричен тест. В какво се състои той? Изследваните лица избират в своите групи лицата, с които предпочитат да тренират, да работят, да почиват, да участвуват в състезания. Ясно е, че критерият на избора, т. е. социометричната ситуация обгръща реални обстоятелства и лица.

След като се направи изследването по теста, резултатите трябва да се вземат под внимание при организиране на възпитателния процес в отбора.

По време на изследванията за развоя на социалната интеграция, проведени в дадения отбор, трябва да се повтори няколко пъти прилагането на социометричния тест. Това дава възможност да се установят ероятните изменения или ускоряването на процеса на интеграцията.

Критериите за избора, предложени на изследваните спортсти, могат да бъдат положителни: — напр.: «Посочете състезателите, с които бихте участвали в колоездачен пробег с няколко етапа» или «Кои са фехтовачите, с които бихте защищавали титлата на отбора шампион». Същите могат да имат и отрицателен характер, напр. «Посочете имената на трима състезатели, на чиято помощ не можете да разчитате на път» или «На кои колеги смяташ понякога мнението несправедливо»? В първия случай ще имаме силата на привличането, а във втория — на отблъскването. Подборът на лицата доказва интензивността на отношенията между спортстите. Понякога след избора, извършен чрез изследваните спортсти, ние изискваме неговата мотивировка, защото мотивите за избора, както положителните, така и отрицателните, могат да ни предложат нови критерии за оценка на състава.

Групата, изследвана по-старателно с повече критерии, ще ни предложи една по-точна картина на динамиката и нейното развитие от гледище на социалната интеграция и структура.

От това, което изнесохме досега, виждаме, че е възможно да се измерват отношенията между лицата от дадена група или отбор. Възможно е също така да се опознае и нейната социална структура.

Не само тренирането, но и атмосферата, така характерна за състезанието, могат да представляват стимулите, които свързват и разединяват спортната група.

2. ЦЕЛ, ОБХВАТ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В нашите продължителни изследвания от 1962 год. до настоящия момент и в нашата обща работа с треньорите за формиране на националния отбор по колоездане и фехтовка ние поставихме на преден план механизмите за развитието на социалната интеграция. Същото така ние се опитахме да установим принципите за контролиране на този процес сред спортстите, поставени в лагерна обстановка.

Преди да започнем да обсъждаме основните проблеми относно социалната интеграция, бе необходимо да съставим един подробен план,

основан на социометричния метод и на наблюдението. Същевременно съставихме подробен план на педагогическите и административните начини на действие с цел да се развие социалната интеграция в наблюдаваните групи. Тези начини на действие засягаха еднакво тренировката, състезанието, както и отдиха.

Тук трябва да прибавим, че твърде често резултатите от нашите изследвания бяха еднакви с мненията на треньорите, що се отнася до социалната атмосфера в групата. Тези резултати позволяваха също така да опознаем по-добре отношенията между отделните лица и да ги прилагаме в дидактичната, възпитателната и административната работа (вж. нашите подробни публикации на края).

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Без да се спирате на по-подробни разсъждения, ние ще представим само общите заключения за всяка фаза на нашите изследвания.

В първата фаза на изследванията, направени в началото на тренировките, можахме да констатираме съществуването на една вече добре свързана група от по-напреднали състезатели и няколко начеващи, свързани относително с тях. Останалите бяха неинтегрирани индивиди. Това положение изискваше преустройство на организацията на социалния живот и на методите на трениране в лагера, което би допринесло за по-бързото общо интегриране на всички спортсти, а също така би увеличило възможностите за размяна на мнения между по-напредналите спортсти и начеващите. Интересно е, че сътезателите базираха своите мнения в повечето случаи върху общите мнения или върху резултатите от минали състезания, като не винаги биваха обективни и дори с тенденция да намалят реалната работоспособност на отбора. Тази липса на обективна критика представляваше понякога трудност за съставянето на плана на тренировката.

Резултатите, получени през втората фаза на нашите изследвания, по време на втория тренировъчен етап (основният етап), ни дадоха възможност да установим, че интеграцията прогресира особено в основната група и има благоприятно въздействие върху тренировката изобщо, както и по отношение на приятелските връзки. Сред другите спортсти се забелязваше също така създаването на малки групички, свързани понякога с основната група чрез частни връзки.

Тези факти според нас показват началото на създаването на подходяща възпитателна и дидактическа атмосфера и доказват добрата организация на живота на спортстите в наблюдаваните от нас тренировъчни лагери. В тази фаза на трениране подновените от нашите спортсти опити за справедлива самокритика и за точна оценка на резултатите на другите не ставаха по интуиция, но обмислено и аналитично въз основа на наблюденията по време на собствената си тренировка и на тази на другите, т. е. те бяха по-обективни. Анализът на социометричните резултати от теста по време на тренировъчните лагери, които подготвяха националния отбор, показва, че моментът за едно предстоящо елиминиране разединява отново групата. Необхо-

димостта от крайния подбор увеличава сътрудничеството. Това положение налага прибягването до средства, с които да се увеличи социалната интеграция в групата на евентуалните кандидати за националния отбор — веднаж группите определени, не са нужни повече общи тренировки.

Констатирана е в този момент по-тясна социална интеграция между тези спортсти, които не претендират да влязат в националния отбор. Няколко млади спортсти подобрили резултатите си; други увеличили приятелските си връзки; те бяха способни да правят още по-обективни преценки на резултатите от по-рано.

Същевременно не трябва да се забравя, че социометрията е само едно средство за изследвания, т. е. от подбора на тестовете ще зависи на практика разрешението на избрания от нас проблем.

При започване на изследванията е необходимо да се определят добре въпросите, на които социометричното измерване ще даде отговор.

На края трябва да се подчертая, че социометричното измерване е колективна техника и не описва личността на спортсти; то само позволява да се установи неговото социално положение в една група в определено време и чрез мярката на дадения подбор. Освен това то позволява на треньора да опознае по-добре социалните отношения на своята група. Резултатите от социометричните изследвания могат да бъдат използвани в практиката на педагога предпазливо и без много обобщавания.

Предложениета, направени тук и основани на нашите изследвания в областта на социалната интеграция, изискват без съмнение още по-задълбочени проучвания и проверка в практиката. Изглежда все пак, че прилагането на социометричната техника може да бъде твърде полезно при изследване проблема на социалната интеграция при спортните отбори.

Подготовката и развитието на социалната интеграция в един отбор може да послужи не само за повишаване на спортната дейност, но също така на първо място за задоволяване на толкова големите нужди на всеки индивид от контакт със себеподобните му.

ЛИТЕРАТУРА

1. Baley, S. — Wprowadzenie do psychologii społecznej. PWN W-wa, 1959. — 2. Bonney, M. E. — Socjometric methods. Encyclopedia of educational research. Ed. by Chester W. Harris Ed. III. The Macmillan Company, New York, 1960. — 3. Fraczek, A. — O socjometrii technice grupowania «Nowa szkoła», Nr. 9, 1960. — 4. Groulouond, N. E. — Socjometry in the Classroom. Harper an Brothers, New York, s. XVIII, 1959. — 5. Jennings, H. H. — Socjometry in Group Relations, Ed. 2. Washington, 1959. — 6. Kogczak, J. i Poznanska, A. — Plebiscyty zyczliwości i niechęci. P. A. P. t. VI — 1933—1934. — 7. Molak, A. — Socjometria na usługach sportu, «Sport Wyczynowy» PKOI, Nr. 7, 1967. — 8. Moreno, J. L. — Who Shall Survive. Beacon House. New York, 1953. — 9. Nawrocka, W. — Zastosowanie socjometrii w procesie szkolenia materiały Szkoleniowe PKOI, Nr. 10, 1964. — 10. Nawrocka, W. — Rozwój i kształtowanie więzi społecznej w grupie sportowej. Ma-

terialy dorocznej sesji. AWF, 1967. — 11. Nortway, L. M. — A primer of sociometry. University of Toronto Press, 1952. — 12. Pilkiwicz, M. — Stosunki interpersonalne w zespole piłkarskim i ich wpływ na efektywnosc gry. «Sport Wyczynowy». PKOI Nr. 2/3 (50—51), 1963. — 13. Procter, Ch. H. et Loomis, Ch. P. — Analysis of sociometric — Data Charpe 17, in M. Jahada, M. Deutsch, S. W. Cbo Research Methods in Social Relations. Part. II, Dryden Press New York, 1951.

L'IMPORTANCE DE L'INTÉGRATION SOCIALE DANS LA FORMATION PSYCHIQUE DES SPORTIFS

W. Narwocka (Pologne)

RÉSUMÉ

Parmi les différents éléments de la formation psychique des sportifs on n'apprécie pas d'une façon suffisante le développement et l'existence d'une intégration sociale entre l'entraîneur et les compétiteurs ainsi que parmi les compétiteurs eux-mêmes.

Pendant l'entraînement ou bien en train de la lutte sportive elle-même les compétiteurs commencent les relations sportives spécifiques, coopèrent pour le même but qui est le résultat final pour l'équipe. En train de ce travail ils échangent des observations et des idées, partagent leurs propres expériences et forment ainsi de plus en plus forte intégration effective et personnelle. L'harmonie entre ces deux genres d'intégration — effective et personnelle — a une grande importance aussi bien pour l'entraînement que pour les résultats de l'équipe sportive en soulignant son influence sur tous les membres de l'équipe.

Les recherches de longue durée, entreprises par l'auteur et concernant l'efficacité des essais spéciaux de nature didactique et qui avaient en vue d'approfondir l'intégration sociale dans les équipes des cyclistes et des escrimeurs, ont permis de constater que ces essais accélèrent le processus d'intégration sociale. En même temps les recherches ont affirmé l'efficacité de l'appareil employé pour analyser cette intégration sociale au cours de toute activité sportive.

ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА ПОЛОЖИТЕЛНИ ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА У СПОРТИСТИТЕ

Георги Ст. Якимов (България)

11 | 1044

Характерно за дейността на човека е това, че заедно с промените, които се извършват чрез нея в средата, тя предизвиква значителни промени у самия действуващ. Когато човек действува в околната среда, той променя не само околната среда, но същевременно упражнява своите физически и психически качества и ги развива.

Учебно-тренировъчният процес на спортиста е в най-голяма степен насочен към предизвикване на промени в самия него. Ръководена чрез организирано обучение и трениране, тази дейност има решително значение за цялостното му развитие.

Така идваме до две съществени страни на проблема за спортната дейност. От една страна, стои важността и необходимостта да се изучават психическите процеси в тяхното единство и да се прави психологически анализ на спортната дейност, като се разкрива своеобразието на характера и взаимната връзка на проявяващите се в спорта психически процеси. Това означава чрез проучване на дейността да можем най-добре да внимаме в своеобразието на психическите процеси, които участват в нея. Така ще разкрием най-добре формиращата роля на дейността и закономерностите при формирането на психическите процеси.

Това пък води до другата страна на проблема за спортната дейност, а именно да се установят онези закономерности в проявленето и развитието на дейностите, които ще ни позволяят да ги ръководим и направляваме с оглед целите на изграждането. Действително чрез проучване на спортната дейност можем да констатираме най-благоприятните условия за нейното протичане и да определим условията за педагогическото ѝ ръководене. А това е от първостепенно значение за обучението и възпитанието. Фактически ние осъществяваме възпитателни и образователни цели именно чрез педагогическото ръководене на спортната дейност на спортистите.

В условията на учебно-тренировъчната работа в тази насока се предлагат богати възможности. На първо място под влиянието на физическите упражнения организъмът се развива не само морфологично и функционално, но упражненията въздействуват и върху органите за движение и целия нервно-мозъчен апарат. В тренировъчния процес той се развива, а с това се изменят и важни черти от характера.

В учебно-тренировъчната работа се допълва и разширява теоретическата подготовка на спортистите, която ги осветлява по много важни въпроси от физиологията, анатомията, психологията и др.

От друга страна, в учебно-тренировъчната работа на спортистите постоянно се срещаме с един от важните компоненти на комунистическия морал — *социалистическия хуманизъм*. В него се включва не само отношението на един човек спрямо друг, но и неговото отношение спрямо обществото и поведението му въобще. Развива се вяра в човека, здрава жизнена радост и оптимизъм. В състезанието спортистите се възпитават в честно, другарско отношение, не само на зачитане човека, но и на строго зачитане правилата и уважение на колектива.

По-нататък трябва да се подчертава и това, че учебно-тренировъчната работа е свързана и с *идейно-политическото възпитание*. Целта на подготовката за прослава на нашата родина в международни състезания и олимпиади има голям политически смисъл.

Специфични за учебно-тренировъчния процес са *активността и колективността*. Няма правилно проведен тренировъчен процес без непрекъснато състяяване, различни изживявания и промени на задачите, без нови усилия и положения, без постоянен устрем за по-добър успех.

Освен това тук колективът е основна организационна и работна форма в учебно-тренировъчната работа. Колективът предлага пълна възможност за различна активност.

Това са възможностите, които предлага учебно-тренировъчната работа не само за постигане на високи спортни резултати, но и за изграждане на положителни черти на характера на спортистите.

Нека накратко да видим какви възможности за утвърждаване на черти на характера ни предлагат някои от основните видове спорт. Атлетиката изисква от единиците и отбора много важни качества. На първо място лична отговорност. Тя се отразява върху отношението към противника, развитието на упоритост, честност и борбеност. Атлетиката е школа за самовъзпитание, за преодоляване слабости и недостатъци. Тук обаче учебно-тренировъчната работа трябва да се изнася и извън стадиона, в гората, край морето, всред природата — бягане крос-кънтри. Така заниманията имат голямо пропагандно, здравно и възпитателно значение. Плуването е спорт, който повече въздействува за индивидуалното изграждане. То е борба със самия себе си, с противника и с водата като нов фактор. Тази борба с водата представя плуването положително и от гледна точка на психическото усъвършенствуване. Плуването никога не губи онова свое качество, което го прави привлекателно, а то е радостта и удоволствието. То е свързано с бодрост и свежест. От възпитателно значение плуването има голямо значение. То не се ограничава само в усвояване на техниката на отделните стилове и на подготовката на състезания. Напротив, плуването в тренировъчния процес трябва да се свърза и с различни практически задачи, каквито са например: плуване с багаж на гърба, изваждане предмет от дъното на басейна, пренасяне човек и др. Всичко

това предлага на плувеца нови задачи, които са свързани с проявление на волята и с възпитанието. В тренировъчната работа по плуване не бива да липсват занимания и за начините за спасяване на удавник. Така плуването създава у състезателите решителност, храброст, по-жертвувателност и отговорност, развива хуманност.

Спортни игри — общизвестно е, че всички изтъкнати педагоги оценяват много високо възпитателното въздействие на игрите (Коменски, Песталоци, Лок, Чернишевски, Крупская, Макаренко и др.). Спортните игри създават, оживяват, въодушевяват и възбуджат, откриват и показват, същевременно регулират, канализират и формират. Отличителен белег на спортните игри е *колективността*. Тук всеки извършва своя задача, но тези задачи са свързани с колектива, който помага за изпълнението на индивидуалните задачи. Спортните игри включват единиците в колектива, обаче ведно с тях ги и спояват. В игрите възникват винаги нови положения и нови отделни и общи задачи. Тези нови положения, бързо изменящи се, които са различни по трудност, често пъти се решават с общите усилия. Тази динамичност при спортните игри не се среща при никои други спортове. От борбата на колектива настъпват и се развиват ония свойства и положителни качества, които колективът търси, които са необходими на колектива за неговото съществуване, неговото действие и за неговия успех.

Някои смятат, че спортните игри са цел, за постигането на която трябва да се работи «специализирано» — едностранично. Липсата на възпитателна работа може да доведе до изграждането и утвърждаването на негативни черти от характера, поведението и възпитанието на спортистите. Тя може да подбуди суворост, самоизтъкване, безответственост и др. такива. С играта можем да възпитаваме комуниста, а също така да възпитаваме и звяра. Всичко зависи от това — кой и как ръководи играта, от целенасочената работа на педагога (Крупская).

Психически ефект може и трябва да се осъществява при всички възможни случаи, при всички спортни дисциплини в учебно-тренировъчната работа. Това може да се постигне само при целенасочена работа по пътя на свързване на спортната дисциплина с практиката, с живота. Неправилно би било, ако атлетът, скачаш 6—7 м в дългия скок, не изпита своите възможности при естествени условия, например преодоляване естествен трап 4—5 м. Какъв възпитателен ефект би постигнал един треньор по плуване, ако примерно неговият състезател рекордьор гледа как се дави жена, дете, а за да окаже помощ, скочи във водата друг, който не е плувал. Средставата за възпитание трябва да дадат своето отражение в практиката, в живота. Това означава, че обучението на спортиста в учебно-тренировъчната работа трябва да бъде дял от живота на спортиста. Той трябва да изпълнява дейност, която да е характерна и производна на практическата дейност, да е възпитание, учение за практиката.

Спортистът бегач трябва да се научи да бяга естествено, обаче също така по-бързо и по-продължително. В състезанието при спортните игри всеки състезател е длъжен да оказва безкористна помощ на своя

съиграч в неговите усилия, а цялото състезание да протече при другарска взаимопомощ.

Друг също така много важен фактор в учебно-тренировъчния процес с голям психологически ефект е правилната *педагогическа мотивировка*. Всяка задача в тренировъчния процес трябва да има свое оправдание, своя правота и в никакъв случай не приляга да си служим с насилие, което води от своя страна до пасивност, шаблонизиране и несъзнателно изпълнение. Спортният педагог трябва да бъде много внимателен да не попадне в плен на педагогически неиздържани мотиви. Би било неправилно например да се постави преди състезание пред отбора въпросът за «голямата награда». Напротив, трябва да се напомни за задружните действия като основна сила и организация на социалистическото общество и предимството на колективната дейност пред индивидуалната. Трябва да се изисква във всяка спортна акция да се осигурява съдържание, защото волята и характерът се закаляват не само чрез физическо трениране, но физическото трениране се поставя в служба на съдържанието и перспективата. При това, като говорим за тренировъчен процес като фактор за психическо въздействие, ние трябва да бъдем наясно, че то само по себе си има свой специфичен път. Психическо въздействие тренировъчният процес осъществява само при правилна в педагогическо отношение мотивировка, която се основава на научно съдържание. В противен случай той може да бъде причина за развитие на негативни прояви, каквито са например нездравият индивидуализъм, твърдост, рекордомания, професионализъм и др. По тези причини педагогически правилният мотив трябва да се вижда като един от най-значителните елементи в тренировъчния процес.

По-нататък необходимо е в процеса на обучението да се има предвид *степента на развитието* на спортистите, *поддържане интереса* и *постепенната систематичност*, *постоянство и трайност на обучението*.

Това са педагогически принципи при изграждането и утвърждаването на положителни черти в характера на спортистите.

Тук му е мястото да се подчертава и личното обаяние като пример на подражание на спортния педагог, особено при спортистите от училищна възраст. Личното поведение и възпитание на педагога просто се отразява върху поведението и възпитанието на неговите момчета. Те му подражават и в походката, и в интонацията, и напълно възприемат неговите възгледи.

От всичко изнесено дотук се вижда, че психическото изграждане на спортиста е основна задача в учебно-тренировъчния процес на всестранното развитие на личността.

Основното при формирането и усъвършенствуването на положителните черти от характера на спортистите в условията на учебно-тренировъчната работа се свежда до следното:

След цялостното изучаване и усвояване на главната, основна задача тя да се даде с допълнителни, подчинени на нея задачи в условията на по-голяма активност, придружена с проявление на волята

и преодоляване на препятствия. Същевременно, като им се даде практическа насоченост и правилна педагогическа мотивировка, се дава възможност за изграждане на положителни черти от характера на спортистите.

CAPACITÉ DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE DANS LA FORMATION DES TRAITS POSITIFS DU CARACTÈRE DES SPORTIFS

G. St. Jakimov

RÉSUMÉ

L'auteur part du fait que l'activité sportive est accompagnée en général et plus spécialement dans les conditions de compétition d'actions intensives volontives et qu'elle propose de larges possibilités à la création ainsi qu'à l'affirmation de traits positifs dans le caractère du sportif lors du travail orienté vers un but poursuivi. Toute l'activité sportive, qui exige une grande tension d'esprit, démontre le lien étroit entre l'activité et la pensée dans toutes les phases.

Les différents sports offrent de différentes possibilités pour la création et l'affirmation de divers traits du caractère des sportifs. Cependant tous les sports et plus spécialement les jeux collectifs ont deux traits spécifiques, très importants pour le développement du caractère, à savoir: l'activité et la collectivité.

En vue de pouvoir créer et affirmer de traits positifs du caractère des sportifs il est nécessaire de principes pédagogiques et bien fondés. Les traits du caractère se font créer et former au cours de la vie. C'est pourquoi il est indispensable que chaque activité sportive aie une orientation pratique.

Le deuxième principe c'est la motivation pédagogique correcte, le troisième — le degré de développement du sportif, le quatrième — l'intérêt et le cinquième — la formation systématique, constante et durable.

L'essentiel à l'égard de la formation et l'affirmation de traits positifs du caractère des sportifs est le suivant:

Après avoir étudié et assimilé entièrement la tâche principale, celle-ci doit être accompagnée d'autres supplémentaires et subordonnées dans les conditions d'une activité plus grande exigeant la manifestation de la volonté pour surmonter les difficultés. Ayant donné une orientation pratique ainsi qu'une juste motivation pédagogique, on laisse la possibilité aux sportifs de créer des traits positifs de leur caractère.

ПРОУЧВАНИЯ НА САМООЦЕНКАТА
У ПИОНЕРИ ОТ VII КЛАС
ПРИ СКОК НА ДЪЛЖИНА

Иван Иванов (България)

II 14038

(Материалът е отпечатен в сп. «Въпроси на физическата култура».
бр 1, 1969 г)

ÉTUDE SUR L'APPRÉCIATION PERSONNELLE CHEZ LES
ÉCOLIERS DE LA VII-E CLASSE LORS DU SAUT EN LONGUEUR

I. B. Ivanov

RÉSUMÉ

La présente étude porte sur 44 écoliers (garçons et filles) de l'école secondaire «Vassil Levski» d'une ville bulgare provinciale et est mise en pratique au mois de mai 1967.

Au cours de trois leçons consécutives d'éducation physique les écoliers devaient faire chaque fois, ayant pris tout leur élan, trois essais en saut en longueur. Avant de faire les sauts chacun devait signaler son meilleur résultat jusqu'à ce moment et indiquer aussi son appréciation personnelle (auto-appréciation) sur le résultat qu'il pense pouvoir réaliser au cours de la leçon d'éducation physique. Après chaque essai on annonçait le résultat réel, tandis qu'après le dernier essai on demandait à chacun des écoliers d'indiquer le résultat qu'il espère obtenir dans les prochaines leçons. La méthode utilisée est une modification de la méthode de Volpé.

Les résultats obtenus démontrent que:

1. Le niveau des appréciations personnelles se détermine par le résultat réel obtenu et s'accroît avec l'augmentation de ce dernier.

2. Le fait d'annoncer les résultats réels et d'exiger aux écoliers d'indiquer eux-mêmes les résultats qu'ils supposent obtenir pour les prochaines fois est un moyen qui contribue à former chez les adolescents l'habitude de créer une appréciation personnelle exacte sur leurs propres possibilités.

3. Le manque d'une équivalence absolue entre les appréciations personnelles et le résultat réel chez la majorité des écoliers impose que le pédagogue prête l'attention dans ses leçons aux éléments qui peuvent empêcher à la formation d'une assurance non fondée ou bien d'une sous-estimation, surtout lors que les jeunes ne corrigeant pas longtemps le niveau de leurs appréciations personnelles conformément aux résultats réellement obtenus par eux.

4. L'instabilité du niveau des appréciations personnelles chez la plupart des jeunes exige que le pédagogue prenne soin, encore au début de la spécialisation en saut en longueur, à la formation d'appréciations personnelles exactes chez les écoliers.

II/1612

ИЗУЧАВАНЕ НА ПРОМЕННИТЕ В СКОРОСТТА ПРИ ПЛУВАНЕ У ДЕЦА

д-р Ласло Надори, доцент във ВИФ — Будапеща (Унгария)

Много автори са се занимавали с връзката между постиженията при плуване и някои соматични и психически фактори. Склад, полски изследовател, е изучавал освен влиянието на психосоматичните фактори и влиянието на социалната среда. Досегашните изследвания показват, че между споменатите фактори и динамиката на развитие на постиженията при плуване съществува неустойчива зависимост — в повечето случаи от незначителен порядък. В някои случаи експерименталните резултати потвърждават емпиричните констатации. Така например доброто съотношение на телесните линии — съответният индекс и специфичното тегло — както установи Валщат в Будапеща — имат важно значение за добрите резултати при плуването, обаче освен този фактор също така значение имат и други фактори.

Подобни резултати получихме при изследвания, проведени през 1962 г. с 20 плувци. Опитните лица бяха на 11—13 години, повечето от тях изтъкнати състезатели. (Две момичета взеха участие в Мексико. Едното зае пето място на 100 м бътерфлай). След завършване на тригодишното изследване не можахме да установим истинските, решаващи параметри на талантливите плувци. Само една зависимост можахме да проследим по-нататък: изменениета в скоростта на движениета в зависимост от тяхната равномерност.

Установихме, че през 1965 г. се развиха по-добре онези плувци, които през 1962 г. плуваха с най-равномерно темпо различни отсечки. Така се получи, че плувците, които през 1962 г. имаха слаби постижения, но плуваха с относително равномерно темпо, през 1965 г. достигнаха групата на майсторите. При това динамиката на развитието при тези плувци е специфична. Така напр. през пролетта на 1963 г. — само за няколко седмици — те показаха на 200 м бруст подобрение на постиженията си с 15—20 сек. Стана ясно, че промените в скоростта могат да дадат отговор на много важни въпроси.

С изследване на придвижването са се занимавали и други автори, напр. Карпович и Забой по плуване, по гребане Зезел. Всички обръщат внимание на обстоятелството, че законите на механиката изискват икономично изразходване на енергията и поради това равномерно темпо. При плуването постъпателното движение на тялото зависи от съпротивлението на водата. В опростен вид тази зависимост може да се изрази по следния начин: $F = k \cdot V^2$, където F е силата на съпротивлението, k — константа, зависима от стила на плуване, V — скоростта.

По изчисления при плуване на 100 ярда се получава разлика от 6,1 процента от енергията в полза на относително по-равномерно плуващите. За да добием по-нататъшни информации, предприехме по-голям брой напречни и надлъжни изследвания. Изследваните лица бяха на възраст от 9 до 15 години и имаха различно ниво на подготовката. (Изследванията продължават още.)

Първоначално се опитахме да разгледаме по-подробно способността за равномерно плуване. Представяме си, че относително равномерното постъпително придвижване зависи на първо място от чувството за темп. Чувството за темп се състои от няколко компонента. Ако си го представим като комплексно качество, можем да се доближим до него по пътя на компонентите му. Най-важните компоненти са преди всичко първичните, органически усещания, след това възприятията за пространство и време и кинестетичните усещания. По-нататък важна роля играят паметта, мотивацията и др.

Изследването на пространственото възприятие и на усета за време показва, че те се развиват успоредно с възрастта. Според Джилиленд и Хъмпри усетът за време на един 11-годишен допуска двойно повече грешки, отколкото у възрастния. Според Фрес при 6—10-годишни чувството за време още не е развито. Много автори не намират значими разлики в тази усегливост между момчета и момичета. Изследванията на Гарднер установяват, че между хипо- и хипертиреоидни деца и нормални деца няма разлика по отношение на предугаждане на времето.

По отношение на преживяването на времето теориите съществуват от дълго време. Тези теории обаче се характеризират чрез един съществен признак. Още през 1890 г. Николо обръна внимание, че усетът за време може да се третира като общо сетивно чувство. Това чувство биваше разглеждано така, като че ли то — както болката и радостта — се намира във връзка с всички съдържания на съзнанието. Тези изследвания не показват тясна връзка с получените от нас резултати. При нас напр. не се прояви линейна зависимост при предвиждането на времето, когато плувците правеха изказвания за времето си за дадената отсечка. Отговорите показват голямо разсейване за една и съща възраст.

Установен беше друг важен фактор, а именно връзката между вниманието и степента на активност. Предвид обстоятелството, че не можахме да изследваме при лабораторни условия, трябваше да се ползвуваме от специалната литература и най-новите изследвания.

Според Адамс между степента на внимание и степента на активност (arousal level) не съществуват тесни връзки. Според неговото съвпадане вниманието трябва да се счита за психологическо, а активността за физиологическо понятие. Струва ни се, че активационната теория се насочва повече към автономната, вегетативната област, а не до кортикалните механизми. Хайдер споменава, че с помощта на електро-енцефалографска техника е могъл да регистрира в противоположност на спадащата степен на активираност равномерна психомоторна дейност. След всички тези мнения трябваше да изоставим активационната хипотеза.

(Откровено казано, аз достигнах много трудно до това съвящане, тъй като се надявах чрез трениране на вниманието да мога да подобря резултатите от тренировката по плуване. За съжаление, трябваше да се откажа от тази привлекателна възможност, тъй като научно тя се оказа неприемлива.)

Бих желал да направя преценка на резултатите от нашите изследвания, подкрепени от мнението на колегата Мюлер. «Психичните качества проявяват в различните дисциплини не само различни степени на изява в количествено отношение, но с тези различия същевременно са свързани типични отношения и по този начин структурни особености» — това е мнението на колегата Мюлер.

Ние разглеждаме чувството за темп при плувците като едно от най-важните психосоматични качества. В тази връзка нашите изследвания дадоха следните по-важни изводи:

Кривата на скоростта показва — покрай някои индивидуални отклонения — характерна тенденция. Добрите плувци още в началото на тренировъчната си дейност плуват с минимални колебания в скоростта си. Разпределението на честотата се движи с около една стойност. Това означава, че на 400 м кроул 12-годишните плувци плуват със скорост 110—115 см/сек. По-високи стойности отбелязваме при старта и финиша.

Бяха анализирани резултатите на 4 плувци за период от 6 месеца на 400 м кроул. Между тях са едно деветгодишно момиче и едно 12-годишно. Двете момичета са шампионки на страната за своите възрастови групи. Анализирахме и постижението на 14-годишно момче, което още не се е развило достатъчно. Наскоро то премина на гръбно плуване. А също и кривата на постиженията на десетгодишно момче, което е също национален първенец в своята възрастова група.

Каква тенденция се наблюдаваше в гореспоменатите случаи? Първоначално по-високата скорост след старта спада относително бързо до една определена степен, а пред финала отново нараства.

Ние наблюдавахме също и няколко плувци, които плуват от няколко години и не се развиват в постиженията си. При тях не се проявява откритата при добрите плувци характерна тенденция.

В заключение можем да заявим, че се натъкнахме на един важен фактор за пригодността за плуване. По-нататъшните изследвания трябва да покажат при какви условия, възраст, пол, спортен стаж и пр. бихме могли да използваме този фактор като прогностичен фактор за пригодност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Adams, J. A. — Some mechanisms of motor responding: an examination of attention, Bilodean, S. A: Acquisition of skill, New Orleans, 1966. — 2. Butovics, N. A. — Nádori László: Wszók korszerű edzése, Budapest—Moskva, 1968. — 3. Fraisse, P. — Psychologie du temps, Presses Universitaires de France, 1957. — 4. Gilliland, A. R., D. W. Rumphrey — Age, sex, method and interval as variables in time estimation, J. genet. Psychol., 1943—63. — 5. Haji-

d e r, N., E. G r o l l, G. S t y d i n k a—EEG Kriterien zur Untersuchung der Aufmerksamkeitstbelastung und des Aufmerksamkeitsversagens. Archiv für Hygiene und Bakteriologie, München, Berlin, Wien, 1968. — 6. K a r p o v i c h, P. V.—Pesterkov, K: Mechanical work and efficiency in swimming, Arbeitspsychologie — 10. B. 5. H. — 7. M ü l l e r, S.— Psychologische Komponenten der Vervolkommnung des Menschen durch Training und Wettkampf. Vorlesung, Int. Kongr. «Körperkultur und Sozialismus», Leipzig, 1967. — 8. N i c h o l s, H.— The psychology of time, Am. Journ. Psych. 3, 1890. — 9. S k l a d, M.— Woly umrawiania pływania na rozwój cech somatycznych i motorycznych u chłopców w wieku 11—13 lat. Praca doktorska, Warszawa, 1962. — 10. W a h l s t a b, S.— Antropometriai és fizulyomérések a budapesti memzetközi uszóverseny külföldi és hazai résztvevőinél, Budapest, 1968. — 11. Z e r e l j, A.— Von Rom bis Tokio, Rudersport, 1965. VI. — 12. Z á b o y, O— O rozvoji stejnorné rychlosti v treninku plaven Teorie a praxe telesné výchovy, 1962, 12.

ETUDE SUR LES CHANGEMENTS DE LA VITESSE EN NATATION CHEZ LES ENFANTS

L. Nadori (Hongrie)

RÉSUMÉ

Etudiant les facteurs desquels dépend la vitesse en natation l'auteur démontre la grande importance de la régularité des mouvements. Les nageurs qui ont nagé aux mouvements mesurés à l'âge d'enfants arrivent vite à se développer et réalisent de grands résultats. C'est pourquoi l'auteur considère que les mouvements mesurés peuvent être utilisés comme moyen de pronostic lors du choix de nageurs bien doués à la natation.

Analysant les facteurs qui conditionnent la régularité dans la natation l'auteur souligne le rôle important du sens du rythme. Comme composants principaux du sens du rythme il démontre les sensations organiques et motrices, la conception du temps, et de l'espace, la mémoire et la motivation. Se basant sur la littérature il renonce à sa supposition que l'attention exerce aussi une influence sur la vitesse des mouvements.

En outre on observe chez les meilleurs nageurs une tendance déterminée dans les changements de la vitesse au parcours de la distance. Pour le crawl à 400 m il s'avère une grande vitesse immédiatement après le start, laquelle baisse vite à un certain degré pour augmenter de nouveau avant la finale. Cette tendance manque chez les nageurs qui n'ont pas amélioré leurs performances.

101483

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КРИТЕРИИ ИЗ ОБЛАСТТА НА ЛИЧНОСТНИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ ПОДГОТОВКАТА НА СПОРТИСТА ЗА ВИСОКИ СПОРТНИ ПОСТИЖЕНИЯ В ПЛУВАНЕТО

Валтер Доил — Германско висше училище за физическа култура — Институт по спортна психология (ГДР)

1. При сегашното високо международно ниво на постижения психичната подготовка придобива все по-голямо значение. Това важи особено за подрастващото поколение спортисти, които обикновено още се намират в детската си и юношеска възраст и често проявяват тенденция да избягват високите изисквания на тренирането.

Освен това свидетели сме на маса случаи, когато иначе отлично подгответи спортисти се оказват слаби по време на състезания, макар че по време на тренировка са показвали отлични резултати. Явно е, че спортистът не е в състояние да преработи свързаните със състезанието психични натоварвания по такъв начин, че постигнатите от него при тренировката резултати да бъдат запазени.

Развитието на психичните качества и на стабилен стремеж към постижения представляват процес, на който трябва да се обръща дължимото внимание още в юношеската възраст.

2. Във връзка с работата с подрастващи плувци възникват по необходимост някои въпроси, които са от съществено значение за дългосрочната подготовка на спортистите. Изследванията над плувци са показали, че не съществува никаква сигурна връзка между равнището на постиженията или досегашното развитие на постиженията и бъдещото им развитие.

Според нас при психичната подготовка на подрастващите спортисти трябва да се съблюдават следните важни точки при подготовката им за високи постижения:

развитието на стабилен стремеж към постижение, като при това се обръща внимание на проблема за хармонизиране на личните и обществените потребности;

развитието на качествата, свързани с постижението и поведението, които позволяват на спортиста напълно да изчерпи своите физически и технически възможности за постижение.

Тук се отнасят например: поносимост към психични натоварвания, вяра в собствените сили, способност за волеви усилия, способност за преценка на противника, качества на характера.

Многообразието на подчертаните личностни качества води до необходимост към концентриране върху няколко от тях, чието влияние

върху спортните резултати трябва да се оценява като особено високо. Ние се опитахме чрез писмен запитвания на спортисти, треньори и спортни деятели да получим указания по тези въпроси, а именно, кои качества и потребности

а) трябва да отличават един «идеален» плувец и

б) в действителност са налице при подрастващите плувци.

На запитаните лица бе представен един въпросник, който им даваше възможност да отразят степента на проявеност на цитираните качества и потребности в една скала, която започва от 1 (твърде силно проявени) и стига до 5 (твърде слабо проявени). За да се получат квалифицирани оценки, анкетирахме предимно изтъкнати спортисти, техните треньори и изтъкнати спортни деятели. Що се касае до подрастващите спортисти, предоставихме на треньорите да направят оценка на техните качества. Според резултатите от анкетата, идеалният подрастващ плувец преди всичко се отличава със следните качества и потребности (табл. 1; дадените цифри характеризират степента на проявеност, измерена според скалата, която започва с 1 — твърде силно проявена, до 5 — твърде слабо проявена).

Таблицата съдържа 18 качества и потребности, чието значение ние високо оценяваме.

Колкото повече нанесените стойности се доближават до 1, толкова те се смятат по-значителни.

Таблица 1

Качества и потребности	„Идеален плувец“	Подрастващ плувец
Потребност от постижение	1,26	2,16
Потребност от напредване	1,30	2,28
Целеустременост	1,20	2,46
Волево напрежение	1,47	2,61
Волева активност	1,57	
Морално-обществена потребност	2,19	2,65
Импульсивност	2,64	2,68
Държавно-гражданска патриотична потребност	1,64	2,73
Разсъдъчна способност	2,02	2,76
Наблюдателност	2,60	2,79
Увереност в себе си	1,40	2,80
Способност за концентрация	1,38	2,85
Самосъстоятелност	1,51	2,85
Познавателна потребност	2,52	2,87
Способност за решаване	2,16	2,99
Предвиждащо мислене	2,75	3,10
Творческо мислене	2,75	3,16
Чувство за време (вж фиг. 1)	1,55	3,18

Несъответствията в степента на отделни качества и потребности между «идеалния» и подрастващия плувец разкриват основните точки на възпитателната работа при обучението на подрастващите. Така например стойностите на качествата целеустременост,



Фиг. 1. Степен на изразяване на качества и потребности у спортсти плувци

увереност в себе си, способност за концентриране, самостоятелност и чувство за време на подрастващите плувци лежат с около 1,20 под очакваните за «идеалния» плувец стойности. Тази група от качества заслужава особено внимание и би трявало да стане предмет на насо-

чена възпитателна работа. Данните за импулсивността отговарят обаче почти на идеалната стойност. Следователно това качество не се нуждае от особено развитие. Това си обясняваме с факта, че споменатото качество притежава предимно неврофизиологически основания.

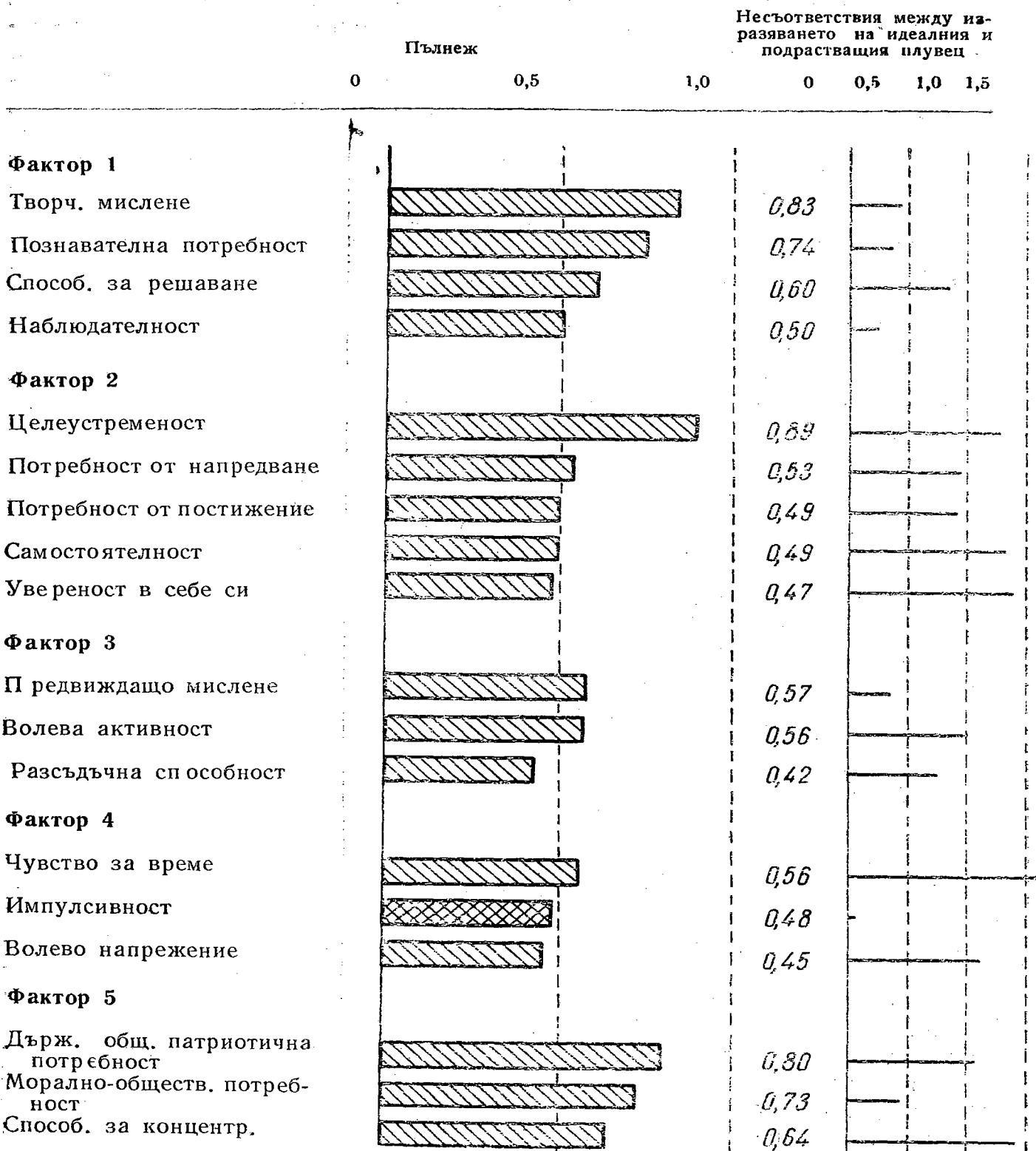
З. Тъй като не можем да приемем, че човешките качества не се намират в никакви връзки помежду си, опитахме се съгласно принципа за единството на личността да очертаем структурата и значението на изброените качества и потребности на «идеалния» плувец. В случая си послужихме с факторалния анализ. Той ни позволява чрез математическа обработка на началните величини до посочим отношенията на отделните качества и потребности. В резултат на това се появява група от качества (фактори), които действуват като комплекс. Качествата, включени в даден фактор се намират в тясна взаимовръзка и трябва според своето положение да бъдат развити комплексно в цялостната структура на личността.

Факторалният анализ направи възможни следните изводи относно структурата на «психическите фактори» на плувците, които от своя страна се състоят от следните елементи:

1)	Творческо мислене	0,83
	познавателна потребност	0,74
	способност за решаване	0,64
	наблюдателност	0,50
2)	Целеустременост	0,89
	потребност от напредване	0,53
	потребност от постижение	0,49
	самостоятелност	0,49
	увереност в себе си	0,47
3)	Предвиждащо мислене	0,57
	волева активност	0,56
	разсъдъчна способност	0,42
4)	Чувство за време	0,56
	импулсивност	0,48
	волево напрежение	0,45
5)	Държавно-гражданска	
	патриотическа потребност	0,80
	Морално-обществена потребност	0,73
	способност за концентрация	0,64

Като най-важен пункт, който се очертава при оценките, ние се спирате най-напред на факторите 2 и 5. Те съдържат почти изключително качества, които у подрастващия плувец не са още достатъчно очертани. *Фактор 2*, който бихме могли да означим като «фактор на постижението», съдържа качествата целеустременост, потребност за напредване, потребност за постижение, самостоятелност и увереност в себе си, които имат високи стойности на пълнеж. За тази група от качества може да се приеме, че те участвуват в особено голяма степен в осъществяването на постижението и по тази причина трябва да се смятат за първостепенни по важност при подготовката на плувецъ.

Към *фактор 5* спадат високите пълнежи, идващи от държавно-гражданските, патриотичните и морално-обществените потребности. Следователно работата със спортиста не трябва да се ограничава само с качествата, които участвуват в осъществяването на спортните по-



Фиг. 2. Фактори, определящи постиженietо на «идеалния плувец»

стижения. Тази работа трябва да взема под съображение също и отношението на спортиста към неговата държава и хората, които живеят около него. От тук могат да произлязат ефикасни подбуди за увеличаване на спортното постижение.

Фактор 1, означен от нас като «интелектуален фактор», подчертава значението на умствените способности на плувеца. От неговата проява ние правим заключение за това, дали спортистът трябва да разполага със значителни интелектуални потенциали. Тази умствена подвижност се изразява в опознаването и оценката на състезателното положение, в способността за самостоятелно решаване въз основа на собствена творческа мисловна работа и спазването на предварително установени тактически схващания, но също и в участие при обмисляне на организацията и провеждането на тренировката. Развитието на умствените способности у спортиста следователно се оказа една необходимост, която трябва да проникне целия възпитателен процес.

Във *фактор 4* изпъква отрицателният пъlnеж на качеството импулсивност. Това толкова важно за спринтьора качество може да има отрицателно въздействие върху плувеца, като смути равномерността на оптималните плувни движения. Спортистът би трябвало да свикне да вкарва силите си в действие продължително в зависимост от дължината на отсечката (разстоянието), без да се повлиява от актуални събития, каквито могат да се случат по време на състезанието. За тази цел той се нуждае от чувство за време, което изисква много опитност и поради тази причина не може да се очаква от подрастващия плувец.

4. При много опити за развиване на 10- до 13-годишни плувци се опитахме да докажем какви въздействия могат да се осъществят върху развитието на качествата у плувците, когато мотивирането се акцентира по различни начини през време на тренировъчния процес. Основното педагогическо-психологическо въздействие се насочва към:

устойчивост на спортиста към натоварване по време на тренировка и състезание;

възможност за самооценка на собствените възможности като средство за стабилизиране на увереността в себе си;

потребностите, интересите и идеалите на спортиста.

Ние увеличихме например броя на състезанията и контролните изпитания, като при това винаги изисквахме оценката на очакваните резултати. За целта бяха водени и тренировъчни дневници и резултатите се излагаха публично. Родителите и учителите биваха съответно информирани всеки месец, правеха се ежемесечни оценки на напредъка в развитието, а най-добрите постижения; resp. най-високите подобрения, биваха отличавани с грамоти и преходни купи.

Освен това карахме спортистите да обмислят някои конкретни очаквания за постижения, в някои случаи даже да ги зафиксирват писмено и след това сравняват с действителните постижения.

Запознавахме ги с изтъкнати спортисти, задълбочавахме техните познания върху актуални спортни събития и подчертавахме по различен начин общественото значение на спортното постижение.

Основните насоки на повлияването бяха различни в отделните тренировъчни групи. В зависимост от това можахме да установим различни степени на прогрес при изграждането на отделните качества и потребности.

Най-добри резултати получихме в онези групи, при които бе постигнато комплексно въздействие в смисъл на въздействие едновременно по всички споменати направления.

Така бяха подобрени плувните постижения на една група във всички плувни дисциплини спрямо еднакво силната в началото контролна група. Подобрението беше значително. Същевременно ръководителят на опитите доказа, че неговите спортсти са тренирали с въодушевление, редовно и с голяма интензивност. Опитната група плувала средно 300 до 400 метра повече на тренировъчна единица, отколкото контролната група.

Ние вярваме, че тренировъчно-възпитателната работа и посоченият смисъл на натовареност на спортстите при тренировка и състезание може да увеличи и освободи неизползвани до тогава резерви. Във всеки случай плувците се изказваха много възторжено за проведените мероприятия и явно се стараеха да подобрят своите спортни постижения. Общественото признание се оказа най-ефикасно там, където за публичната оценка се вземаха предвид не изключително абсолютните постижения, но цялото поведение на спортиста, особено реализираното увеличение на постижението. Това постави и по-слабите спортсти в положение да преживеят успехи и оказа положително въздействие върху готовността за усилие и потребността от постижение.

5. В заключение може да се направят следните констатации:

1) дългосрочната психическа подготовка на спортиста представлява задача, която трябва да намери заслужено внимание още при тренирането на подрастващия;

2) Една задача на по-нататъшното изследване се състои в това, качествата и потребностите да се уточняват, особено тези, които правят спортиста способен за големи спортни постижения по различните видове спорт и спортни дисциплини, защото тук лежат основните пунктове на дългосрочната психическа подготовка;

3) развитието на отделни качества и потребности не трябва да става изолирано едни от други, но в комплекси, отговарящи на структурата на «психическия фактор» в даден вид спорт;

4) подготовката на подрастващите крие в себе си още неизползвани резерви за постижение, които чрез прилагането на различни методи могат да бъдат използвани за по-високи резултати и с това за подготовка към най-високи постижения.

**CRITÉRES PSYCHOLOGIQUES DU DOMAINE DES QUALITÉS INDIVIDUELLES
LORS DE LA PRÉPARATION DES SPORTIFS POUR LES HAUTES PERFORMANCES
EN NATATION***W. Doil (DDR)***RÉSUMÉ**

Pour déterminer quelles qualités psychiques des nageurs débutants doivent devenir l'objet de la préparation psychique l'auteur a étudié les qualités psychiques nécessaires aux nageurs. On a utilisé l'enquête graduée dans laquelle on a déterminé par des chiffres (№ 1 le plus haut, № 5 le plus bas) le niveau du développement des qualités psychiques, mentionnées déjà. L'enquête est mise en pratique avec différenciation sur les qualités que le nageur «idéal» doit posséder et celles des débutants.

Sur la base des réponses obtenues de l'enquête on a élaboré 18 qualités qui représentent les principales qualités des nageurs. De même on a étudié la différence entre le degré idéal du développement de chaque qualité et le degré du développement qu'on observe chez les nageurs débutants.

Par la méthode de l'analyse factorielle on a déterminé l'interdépendance entre les différentes qualités du nageur «idéal» formant 5 groupes principaux (facteurs) de ces qualités. Etudiant les facteurs des qualités du nageur, l'auteur démontre que l'impulsivité est une qualité négative.

Sur la base de ces études préliminaires on arrive à créer une influence éducative sur les groupes de jeunes nageurs en vue de développer chez eux la faculté de pouvoir supporter les efforts, d'avoir de la confiance en soi-même et de former des motifs argumentés. Les résultats pédagogiques confirment l'orientation juste de l'auteur au sens de développer les qualités psychiques liées le plus étroitement aux exigences de la discipline sportive, assurer les grandes performances sportives, développer les qualités psychiques en se rendant compte de leur unité et de leur liaison mutuelle.

ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА НА БОКСЬОРА И НЕЙНАТА СПЕЦИФИКА В УСЛОВИЯТА НА СЪВРЕМЕННИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧЕН ПРОЦЕС

Илия Ковачев, Емил Жечев (България)

11/1256

В спортно-състезателната дейност на боксьора особено важно значение има психичният фактор. Постоянно изменящата се обстановка мигновените атакуващи и контраатакуващи действия изискват свое-временна правилна ориентировка, въз основа на която ще се провеждат и следващите технико-тактически действия. Непосредственото съприкосновение на състезателите, ограниченото пространство в ринга, силните единични и многоударни съчетания от далечно, средно и близко бойно разстояние изискват не само ловкост, гъвкавост, бързина, сила и издръжливост, но и точно възприемане, анализиране и реагиране на противниковите действия за десети от секундата. Боксът се отличава от другите спортни дисциплини и със мощните психически преживявания, които предшествуват двубоите на ринга, а също така и по време на самия бой.

Всичко това повишава изискванията към нервната система и психичната дейност на състезателите и изиска внимателен контрол и регулиране на психическото им състояние.

Практическото осъществяване на психичната подготовка на състезателите по бокс се отличава със своеобразна специфика, определяща се от характера на спортната дисциплина.

В настоящото съобщение ние ще разгледаме някои въпроси, свързани с организацията и осъществяването на отделните страни от психичната подготовка на боксьора. Ще използваме и част от резултатите от психологическите изследвания и наблюдения, проведени при практическото осъществяване на психичната подготовка на състезателите от разширения състав на олимпийския отбор по бокс по време на учебно-тренировъчните лагер-сборове и състезания през периода 1966—1968 год.

Практическата помощ на психолога в подготовката на състезателите предполага създаването на непосредствен и близък контакт в атмосфера на пълно доверие и дискретност в отношенията между психолога и състезателите. За човешката психика е характерно пристиводействието на всяка външна интервенция. Затова и най-квалифицираната практическа помощ на психолога не може да има резултат ако състезателят гледа на него като на лице, което ще го подгответа психически. Изхождайки от това положение и от нашия опит в тази насока, ние

смятаме, че инцидентната помощ при нужда, както се изразяват някои специалисти, не може да бъде ефективна.

Въоръжаването на състезателите с определен минимум от знания в областта на спортната психология е второ необходимо условие за осъществяване на психичната подготовка и за повишаване ефективността на спортното усъвършенствуване.

Като основна форма за осъществяване на психологическото образование и обучение ние използувахме личната индивидуална беседа със състезателя. Общите лекции по психология бяха кратки и достъпни.

Осъзнаването на многостраничните влияния върху психиката на отделните състезатели и точното определяне на психическото им състояние ни дават възможност за целенасочено въздействие върху основните психически функции при тяхното усъвършенствуване. Това въздействие трябва да се съобразява с техните индивидуални психически особености. Резултатите от изучаването на психическите особености на състезателите отразихме в индивидуалните психологически характеристики. Психологическата характеристика съставихме в три раздела: В първия и втория раздел отразихме степента на развитието на специфичните морално-волеви качества, насочеността на характера, свойствата на нервната система, характера на предстартовото състояние, данните за поведението на спортисти по време на тренировки и състезания и резултатите от наблюденията за поведението им след състезанията. В третия раздел нанесохме данните от периодичните диагностични и динамични психологически изследвания, които ни дават обективни сведения за динамиката на нервните процеси и уровена на развитието на значимите за боксьора психически функции (концентрираност и разпределеност на вниманието, бързина на реакцията, двигателна усетливост, емоционални реакции и пр.).

В табл. 1 са приведени данни от диагностичните изследвания през 1968 год. за някои от състезателите.

Резултатите от проведените изследвания недвусмислено показват, че наблюдаваните промени имат твърде разнообразен характер. Едни от изучаваните показатели се подобряват, а други се влошават. При това тези промени са и индивидуално твърде различни. Проведеният след съответна статистическа обработка анализ на получените данни и резултатите от педагогическите наблюдения ни дават възможност да определим конкретното въздействие на окръжаващата ни обстановка върху психиката на състезателите и целенасочено да им въздействуваме. Тези данни в съчетание с резултатите от педагогическите и медицинските наблюдения ни позволиха пълно и обективно да характеризираме състоянието на специалната подготвеност на изследваните боксьори.

Динамичните психологически изследвания в процеса на тренировъчната и състезателна дейност ни дават срочна информация за състоянието на значимите психически функции, въз основа на която своевременно можем да нанасяме корекции в режима на отделните състезатели, когато това е необходимо (нервно изтощение, различни психогенни въздействия, преумора и пр.).

Таблица 4

Име	Вид на изследването	Дата на изследването				
		I 68 г.	IV 68 г.	VIII 68 г. 1	VIII 68 г. 2	IX 68 г.
С. А.	Бързина на реакция Тремор (п) Конц. на вниманието Тепинг-тест Динамометрия	21,4 — 2,5 208/168 38	23 41 3 310/152 41	22,1 48 3,4 260/164 36	20,4 51,3 2,1 235/180 40	20,7 42 2,5 256/160 39
С. И.	Бързина на реакция Тремор (п) Конц. на вниманието Тепинг-тест Динамометрия	19,8 — 3,2 310/174 50	21,3 34 2,1 263/187 48	23 45 1,4 340/180 61	— 32 1,5 235/140 58	20 31,3 2,3 340/196 63
Н. С.	Бързина на реакция Тремор (п) Конц. на вниманието Тепинг-тест Динамометрия	23,6 — 3,5 348/130 55	19,6 38 2,5 240/150 —	18,9 36 2 285/147 54	20,1 42,1 2,5 305/120 61	18,7 32 1,5 268/135 58
П. С.	Бързина на реакция Тремор (п) Конц. на вниманието Тепинг-тест Динамометрия	20,1 — 2,1 268/130 60	24 30 2,5 230/145 57	21,3 37 2 285/147 65	20 32,3 2,5 305/120 48	18,9 27 1,5 268/135 50
И. М.	Бързина на реакция Тремор (п) Конц. на вниманието Тепинг-тест Динамометрия	22,1 — 3,2 230/100 62	18,7 24 2,1 255/140 54	21,3 29,6 1,8 247/180 65	19,3 27 2,5 280/120 65	19,0 23,1 2 310/120 67
И. К.	Бързина на реакция Тремор (п) Конц. на вниманието Тепинг-тест Динамометрия	18,9 — 2,3 310/108 52	20,3 32 3,4 180/158 60	19,1 57 2,5 250/166 71	16,4 37 2,7 254/150 63	17,6 30 2,1 237/168 68

На табл. 2 са приведени средните данни за отбора от проведените изследвания върху трепора на ръцете (по Писаренко) и концентрацията на вниманието (по Шулте) преди и след тренировка по време на един седмичен тренировъчен цикъл. Посочените данни показват увеличението на трепора на ръцете и подобряване на концентрацията на вниманието след тренировката. Увеличението на трепора и подобре-

Таблица 2

Дата	Вид на измерването	Преди трен.		След трен.		Разлика	P_t
		бр. на трп.	вр. в сек	бр. на трп.	вр. в сек		
12. V II	Тремометрия (П)	32		40		8	0,95
12. VIII	Конц. на внимание	3,02		2,15		0,47	0,90
13. VIII	Тремометрия	30,1		43		12,9	0,99
13. VIII	Конц. на внимание	2,50		1,54		0,56	0,93
14. VIII	Тремометрия	37,4		55,4		18	0,99
14. VIII	Конц. на внимание	3,14		3,32		0,18	0,84
16. VIII	Тремометрия	33		45		13	0,99
16. VIII	Конц. на внимание	2,51		1,58		0,53	0,93
17. VIII	Тремометрия	30,5		45		14,5	0,99
17. VIII	Конц. на внимание	2,52		2,11		0,41	0,88

нието в концентрацията на вниманието се обуславя от засилването на възбудния процес вследствие на тренировката. Рязкото увеличение на трепора и влошаването на концентрацията на вниманието, което се наблюдава в средните данни за целия отбор при изследването на 14. VIII. 1968 г., се дължи на голямото натоварване с тази тренировка, което не може да се понесе добре от мнозинството състезатели.

Получените по такъв начин данни използвахме в качеството на срочна информация за регулиране на обема и характера на прилаганите тренировъчни средства. Данните от диагностичните и динамични психологически изследвания в съчетание с резултатите от педагогическите наблюдения дават възможност да се използват различните психологически методи и средства съобразно с индивидуалните психически особености на състезателите и да се дадат препоръки за правилното провеждане на моделираните тренировки (подборно моделиране—така че всеки от състезателите да преодолява именно тези препятствия, които са му най-трудни).

Преди да използваме конкретни психологични методи при психичната подготовка на състезателите, ние трябва да определим специфичните ѝ задачи във връзка със спортно-състезателната дейност на боксьора.

Специфичните задачи на психичната подготовка на боксьорите са:

1) преодоляване на страхът от получаване на физически травми и тежки удари;

2) поддържането на оптимална бързина и гъвкавост на мисълта и действията независимо от конкретната обстановка на ринга и постоянно изменящия се характер на двубоя;

3) преодоляване на силните емоционални реакции непосредствено пред старта;

4) развиване на способността извънредно бързо да преминава от състояние на разхлабеност в състояние на максимално напрежение и обратно;

5) бързо възстановяване на нервното и психическо равновесие между отделните срещи и рундове;

6) създаване вътрешен и външен модел за възможностите и действията на противниците.

При реализирането на посочените задачи на психичната подготовка на боксьорите използвахме следните психологически методи:

1. *Метода на самоубеждението* — основен метод в психичната подготовка преди състезанието. Разграничаваме следните три основни способа на самоубеждение: а) спортистът се самоубеждава, че е длъжен да заеме обезателно първо място; б) състезателят се самоубеждава, че това състезание за него е малозначимо, че този път може да излезе «както се получи», и т. н.; в) състезателят се опитва да не мисли за мащаба на състезанието и за силата на противниците си. Той се абстрагира от външните моменти изцяло, превключвайки се върху анализа на своите възможности и на възможното най-пълно тяхно изразходване. Способът на самоубеждение се подбира в зависимост от типологическите особености на състезателя и неговото нервно-психично състояние.

2. *Десенсибилизационния метод* — систематическо адаптиране към психически значимите моменти от състезанието чрез представи.

3. *Метод на идеомоторната тренировка* — мисленото възпроизвеждане на боя и съзнателно анализиране на тактическия план, за да се получи нагласа на организма и психиката към предстоящото състезание.

4. *Методът на моделираната тренировка* — моделиране на предполагаемите условия на боя и околната среда и моделиране на състезателния елемент в тренировките.

5. *Методът на убеждението* — пряко или косвено внушение при нагласата и «настройката» на боксьорите към състезанието.

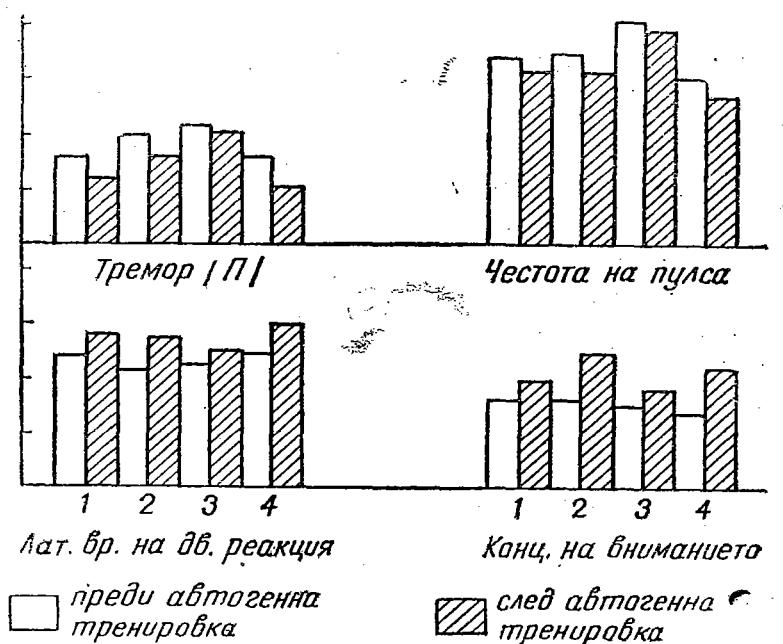
6. *Методът на наложената психическа активност* — изискване на словесен анализ за собствените действия след всеки рунд в тренировките, за да се стимулира и развива тактическото мислене.

7. *Методът на автогенната тренировка* — система от съзнателно прилагани приоми за самовъздействие и регулиране мускулния тонус и психичното състояние. Овладяването на автогенната тренировка повишава възможностите за волева саморегулация и заедно с това създава емоционална уравновесеност, способност да се предпазим от всякааква нежелателна емоция. Много важно е, че при тази тренировка занимащият се се научава извънредно бързо да преминава от състояние на разхлабеност в състояние на максимално напрежение и обратно, което е характерно за боксовия спорт. Тя научава състезателя да анализира състоянието на своята психика и съзнателно да я контролира. За ефективността на автогенната тренировка ние съдихме по степента на промените, които настъпват непосредствено след нейното провеждане, в качествата на вниманието, бързината на реакциите, в трепора на ръцете и в честотата на пулса, които установихме при провежданите във връзка с това експериментални изследвания.

На фиг. 1 са приведени данните от посочените изследвания преди и след автогенна тренировка. Комплексното изследване е проведено четирикратно през интервал от 30 до 35 дни. Посочените данни показват удължаване на времето на реакциите и снижаване на концентрацията на вниманието, тремора на ръцете и честотата на пулса след автогенната тренировка при всяко от четирите изследвания. Характерът на посочените промени показва изменение във функционалното състояние на централната нервна система вследствие развитието на тормозен процес в нервните центрове в резултат на автогенната тренировка. Нашата практика показва, че след като се научи да регулира състоянието си по време на предварителни тренировки, боксьорът може преди боя да се отвлече без особен труд от неблагоприятни мисли и преживявания, да се разхлаби, да се успокои и настрои за предстоящия бой, а след неговото завършване бързо да се освободи от излишното нервно напрежение.

Участието на нашите отбори в последните турнири и състезания показва, че първият и най-важен резултат от проведената от нас в тези насоки работа беше това, че състезателите се научиха да гледат на своята психика като на един процес, който те съзнателно могат да контролират и регулират. Последното повишава психическата им активност и ги мобилизира в трудните моменти на боя за самопреодоляване на субективните неприятни преживявания и за пълна концентрираност и изява на действителните им възможности.

В хода на реализирането на практическите цели, които си поставихме, ние стигнахме до убеждението, че само когато състезателите започнат да гледат на своята психика като на процес, който те съзнателно могат да контролират и регулират, можем да бъдем уверени, че те ще проявяват интерес и активност при осъществяване на психическата им нагласа за състезанието и даже да не са особено благоприятни външните условия, ще съумеят да разкрият своите възможности и да постигнат максимума или почти максимума от това, на което те действително са способни.



Фиг. 1

**LA PRÉPARATION PSYCHIQUE DU BOXEUR ET SA SPECIFICITE
DANS LES CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT MODERNE***I. Kovatchev et E. Jetchev***R É S U M É**

Dans la présente étude les auteurs recourent aux résultats des examens et des observations psychologiques effectués en rapport avec la réalisation pratique de la préparation psychique des compétiteurs faisant partie d'un groupe élargi d'où, après sélection, devait être composée l'équipe bulgare de boxe pour les Jeux Olympiques. Ces sportifs avaient eu plusieurs périodes d'instruction et d'entraînement en 1967 et 1968.

En vue de contrôler l'état psychique des compétiteurs on a procédé à l'enregistrement de la dynamique des changements de la vitesse des réactions, de l'activité motrice, des qualités de l'attention et de la trémulation statique du bras droit. Les résultats obtenus démontrent que les données de ces examens peuvent être utilisées comme des indices objectifs des changements dans l'état psychique des compétiteurs.

En fonction de l'état psychique de chaque boxeur avant sa sortie sur le ring les auteurs ont utilisé, comme les résultats du travail démontrent nettement, trois manières différentes d'agir directement sur les compétiteurs.

Les résultats sur l'utilisation de la méthode d'entraînement autogène démontrent qu'on peut juger de l'efficacité de cette méthode selon le degré des changements positifs lesquels, immédiatement après l'application de la méthode, apparaissent dans les qualités de l'attention, l'activité motrice, la trémulation des bras et la fréquence du pouls.

ИЗМЕНЕНИЯ В НЯКОИ ПСИХИЧНИ ФУНКЦИИ У БОРЦИ В УСЛОВИЯТА НА БЕЛМЕКЕН И МЕКСИКО

Елисавета Генова, Филип Генов и Никола Попов (България)

(Материалът е отпечатен в сп. „Въпроси на физическата култура“, бр. 6 и 7, 1967 г.)

11/728

MODIFICATIONS DE CERTAINES FONCTIONS PSYCHIQUES CHEZ DES LUTTEURS DANS LES CONDITIONS DE BELMEKÈNE ET DE MEXICO

E. Guenova, F. Guenov et N. Popov

RÉSUMÉ

Les auteurs se sont posé la tâche d'observer les modifications de cinq fonctions psychiques, deux indices psychométriques et l'état psychique pendant la période de la préparation de l'équipe bulgare en lutte classique pour sa participation au III tournoi préolympique en 1967 dans les conditions de Belmekène et de Mexico.

Les données initiales ont été éprises à Sofia (540 m au — dessus du niveau de la mer), dans les conditions de Belmekène (2.000 m) et de Mexico (2.200 m). Les études ont été mises en pratique au commencement et à la fin de l'acclimatation. On prenait les indices dans l'ordre suivant: pour la concentration de l'attention, l'état subjectif, l'habileté du bras droit, la fonction de la mémoire-reproduction, la vitesse et la teneur des réactions verbales, l'effort maximum des bras, la sensibilité de l'effort des bras l'excitation émotionnelle.

Les auteurs ont constaté que: a) au commencement de l'acclimatation certaines fonctions psychiques s'activent et leur activité augmentée ne changeait pas à la fin; b) certaines fonctions psychiques ne changeaient pas au commencement, mais à la fin leur activité était plus élevée que celle des données initiales; c) dans les conditions de Mexico le degré de l'activité des fonctions psychiques observées était plus élevé que celui à Belmekène.

Les modifications des fonctions psychiques démontrent une influence positive des conditions à Belmekène ainsi qu'à Mexico sur l'activité psychique des lutteurs.

Les résultats obtenus donnent la possibilité de déduire des conclusions théoriques et pratiques.

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА УПРАВЛЕНИЕ ГОТОВНОСТТА НА ГИМНАСТИЦИТЕ ЗА УСПЕШНО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОМЯНА В СЪДЪРЖАНИЕТО НА ПРЕДВАРИТЕЛНАТА ПРЕДСТАВА ЗА ТЯХ

Влъчко Пировски (България)

1845

Проблемът за подготовката на гимнастиците и гимнастичките за участие в състезанията, за разучаване на всички необходими действия е извънредно важен и предявява много високи изисквания както към спортиста, така и към цялата система от фактори, свързани с подготовката (тренъор, методика на обучението, средства за информация, евентуална корекция на действията и др.). За неговото разрешение са насочени усилията на много институти и научни работници (11). Това особено силно проличава в светлината на подготовката за участие в големи прояви, каквито са световните и олимпийските състезания (12, 13).

Според нас сериозно изостава решението на въпроса за запазване и съзнателно ръководене на готовността на спортистите за непосредственото и безгрешно изпълнение на упражненията в определен момент. Много често в спортно-състезателната практика се срещат изненади, когато отлично подгответи (физически и технически) и доказали своята готовност в редица контролни изпитания гимнастици на самото състезание показват по-ниски резултати. Или обратно: недостатъчно подгответи по данните на обективната информация гимнастици показват високи, понякога рекордни за своите възможности постижения. При такива изненади специалистите обикновено търсят обяснения във «волевата подготовка» (4), в «отрицателните емоции» (5), «мобилизиационната готовност» (1), «индивидуалните особености» (7, 8) и др.

Коментирайки многократно, че при еднаква подготовка и относително еднакви възможности гимнастиците и гимнастичките показват индивидуален начин на проявление на състезание и различен успех, ние стигаме до извода, че на готовността за изпълнение на действието трябва да се гледа като на отделен проблем на психическата продотовка. Тя се изгражда на основата на общата готовност, придобивана през всички периоди на спортната тренировка, но е съвсем тясно свързана, дори зависи от процесите, протичащи в организма непосредствено преди всеки старт. Тогава спортистът за кратко време извършва няколко дейности: оценява условията, при които ще се извърши действието, абстрагира се от отрицателни външни дразнители, определя момента

за начало на действието, представя си предварително частично или цялостно онова, което ще изпълнява (3).

В редица случаи спортистите запазват установката за целта и по време на този кратък период, като не променят «мотивацията за високо постижение» (11) и успяват да развият възможностите си до край. Обаче от изключителен интерес за спортната практика са случаите, при които готовността за действие се влошава независимо от желанията и усилията на спортистите да я запазят.

Ние изследвахме влиянието на регулираната намеса от страна на треньора в момента на представата за изпълнението на гимнастическите упражнения при гимнастици и гимнастички от висшите разряди по време на тренировка. Преди изпълнението на отлично овладени и автоматизирани сложни гимнастически упражнения им предлагахме да си ги представят предварително, като променяхме съдържанието на тези представи. Представата за правилно и безгрешно изпълнение на упражненията, отговаряща на точната им кинограма и на това, към което спортистът се стреми непрекъснато в своята подготовка, нарекохме за краткост *положителна представа*. Представата за изпълнението на упражнения с грешки (разтворени крака, свити колене и лакти, неточна посока на действието, нарушение на скоростта и равновесието и др.). но без мисълта за падания и контузия, нарекохме *отрицателна представа*.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА

Изследването се проведе в три етапа. Първият етап включващ педагогически експеримент. На опитните лица се предлагаше след специалното разгряване по време на тренировка да изпълняват избрано свръхтрудно, но предварително отлично овладяно и автоматизирано гимнастическо упражнение. Изпълняваха го два пъти, без предварително да си го представят, при което по специална методика и таблица отчитахме продължителността на изпълнението и броя на допуснатите грешки — като най-лесно уловимите признания за готовността на спортиста за изпълнението. След това предлагахме на същото лице да изпълни мислено безгрешно същото упражнение (положителна представа), а след нея отново да го изпълни фактически. Това също се повтаряше два пъти, като в този случай отбелязвахме както продължителността на изпълнението и допуснатите грешки, така и продължителността на самите представи. След двукратен опит с положителната представа на лицето се предлагаше да си представи изпълнението на същото упражнение с технически грешки (отрицателна представа). След нея то също изпълняваше упражнението фактически, на уреда. Това също се повтаряше два пъти, като проследявахме как се отразяват двете различни по съдържание представи на готовността за изпълнението. На всяко занятие променяхме реда на приложение на положителната и отрицателната представа с оглед да не се допусне повлияване на едната представа от другата.

Този експеримент проведохме многократно в няколко тренировки с 12 жени от олимпийския отбор по спортна гимнастика.

Вторият етап включващ лабораторен експеримент, проведен по същата методика със синусоадата на Бонардел. Тя представлява вид термометър, на който се изпълнява едно сравнително лесно лабораторно упражнение, предявяващо изисквания към точността на движенията на ръцете. Опитните лица движеха по изрязаната крива на апарата метален щифт при указание той да не се докосва до стените на прореза, по който се движи. Всяко докосване се регистрираше като грешка. Грешките се отбелязваха и сумираха от електрически брояч. В двата експеримента продължителността на представите и изпълнението на упражненията се измерваше със секундомер с точност до 0,01 сек.

През третия етап провеждахме електроенцефалографски експеримент с помощта на 12-канален електроенцефалограф «Шварцер». Лицето се поставяше седнало със затворени очи в тъмна, екранирана и шумоизолирана камера. Биоелектрическата активност се отвеждаше симетрично от двете хемисфери от челната, сензомоторната и тилната област монополярно. На опитното лице се предлагаше да си представи пет пъти най-правилното изпълнение на отлично овладяна и автоматизирана свръхтрудна гимнастическа връзка (положителна представа). Със специално инсталиран прекъсвач то само отбелязваше началото и края на представата. След всяка представа вземахме от него словесен отчет, с помощта на който удостоверявахме дали съдържанието на представата отговаря на зададеното. След това опитът се повтаряше и с отрицателната представа. Скоростта на движението на хартията при записа е 15 мм/сек.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Изпълнението на гимнастическите упражнения след предварителни представи протича за по-кратко време в сравнение с изпълнението не се прилага каквато и да е представа.

На фиг. 1 личи явно съкращаване на времетраенето на изпълнението след предварителните представи. Разлика в продължителността на изпълнението след двата вида представи обаче няма. Това потвърждава нашето съвпадение, че както положителната, така и отрицателната представа не променят основно протичането на двигателния навик, не го разрушават, когато е овладян, а само различно влияят върху готовността за неговото изпълнение. Ускоряването на изпълнението след представа се дължи на предварителното оживяване на изградения динамичен стереотип и положителната доминанта за упражнението, което оживяване се осъществява по време на представата и което липсва при случаите, когато го изпълняваме без предварителна представа. От наблюденията над поведението на изследваните лица по време на експериментите правеше силно впечатление това, че по време на отрицателната представа техните ориентировъчни реакции бяха по-силно изразени, отколкото при положителната. Те започваха самата представа с повищено внимание и емоционалност. Докато при пред-

ставата за правилно изпълнение те биваха спокойни и към самата представа пристъпваха смело като към нещо известно, при отрицателната представа те ставаха по-съсредоточени, като някои несъзнателно затваряха очите си, правеха движения с главата и ръцете. Мнозина от тях гласно изразяваха съмнение, че представата за изпълнение с грешки ще повлияе след това отрицателно на качеството на изпълнението, докато при положителната представа такива опасения не изяви нито едно лице. Тези именно опасения за грешки във фактическото изпълнение, съмнения в това, дали няма да се допуснат стари грешки отново, променяха по-чувствително готовността на изследваните за непосредственото изпълнение на упражненията. Това се вижда от факта, че грешките, допуснати по време на изпълнението след отрицателната представа, са по-малко от тези след положителната (фиг. 2).

Разликата между продължителността на изпълнението в двата случая е несъществена ($Pt=0,50$). В словесния си отчет лицето Р. А. — мс и член на олимпийския отбор — жени, изрази учудването си така: «Интересно нещо, представям си, че залитам по гредата, а пък точно тогава го изпълнявам успешно». Навсярно отрицателната представа у тези лица е по-ярка поради по-силните ориентировъчни реакции, свързани с някогашната биологична значимост на познатите грешки!

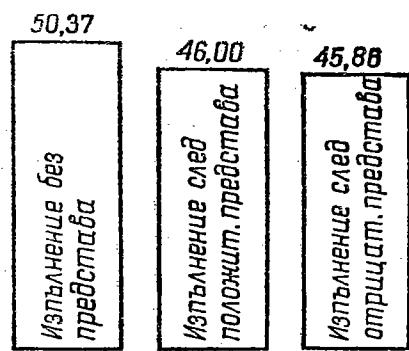
Ние казахме в началото, че нашият експеримент се провежда в период на пълно овладяване на двигателните навици, когато промените в съдържанието на предварителните представи не ще са състояние да разрушат изградния стереотип и положителната доминанта за тях, а могат само да повлият на някои страни в тяхното протичане. Положителната и отрицателната представа влияят еднакво положително за ускоряването на изпълнението. Но има и обратни случаи (фиг. 3).

Разликата в продължителността на представите тук е съществена ($Pt=0,78$). На тази разлика в протичането и в съдържанието на двете представи според нас се дължи и промяната в готовността за фактическото изпълнение на самите упражнения, критерий за което е, както казахме по-горе, и различието в броя на допуснатите грешки.

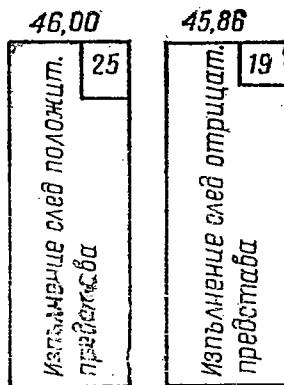
Изучавайки протичането на представите и изпълнението след тях у най-добре подгответните гимнастички от проекто-олимпийския състав, ние констатирахме и едно друго явление. У лицето В. М. изпълнението след положителна и след отрицателна представа за упражнението винаги е по-продължително от изпълнението, когато не си го представя предварително (фиг. 4).

Както констатирахме и по-горе, двете представи са повлияли по почти еднакъв начин скоростта на изпълнението. Фактът, че не е допусната нито една грешка при изпълнението както след положителната, така и след отрицателната представа, говори, че това лице променя готовността си за изпълнение по еднакъв начин след двете представи. При него последните винаги противат за по-продължително време, отколкото трае фактическото изпълнение на упражненията, което е потвърждение на твърдението на Ж. Пиаже и Б. Инелдер (14),

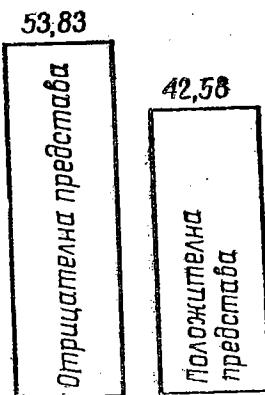
че представата протича за време еднакво на изпълнението на самоот действие или по-продължително от него.



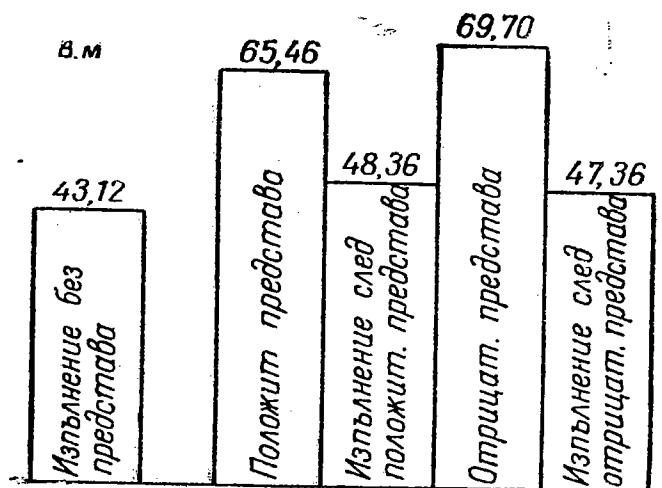
Фиг. 1. Продължителност на изпълнение на гимнастическите упражнения в секунди — без представа, след положителна и след отрицателна представа



Фиг. 2. Времетраене на изпълнението и допуснати грешки след положителна и след отрицателна представа

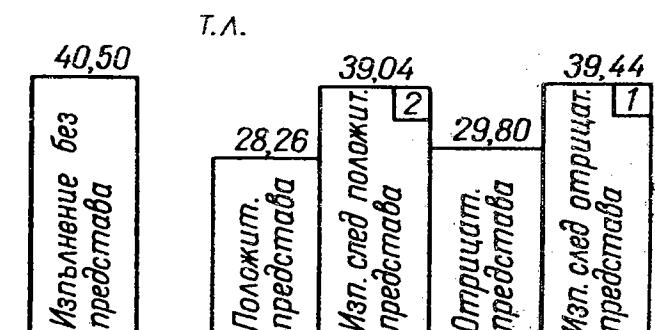


Фиг. 3. Продължителност на положителната и отрицателната представа за едни и същи гимнастически упражнения



Педагогически експеримент

Фиг. 4. Индивидуални особености в протичането на изпълнението на упражнението без представа, след положителна и след отрицателна представа



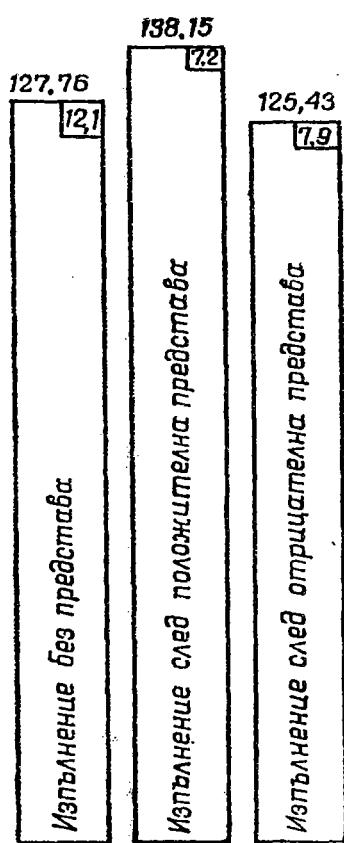
Педагогически експеримент

Фиг. 5. Индивидуална особеност в протичането на изпълнението на упражнението без представа, след положителна и след отрицателна представа

Обратното явление срещаме при друго лице (Т. Л.), отличаващо се с по-висока квалификация (фиг. 5).

Тук продължителността на изпълнението след представите си остава почти същата, както при това без представа. Положителната и отрицателната представа също така протичат за приблизително еднакво

време (разликите са несъществени). Фактът, че различното съдържание на представите не извежда от установения ритъм изпълнението на двигателния навик при това лице, вероятно има връзка с неговата



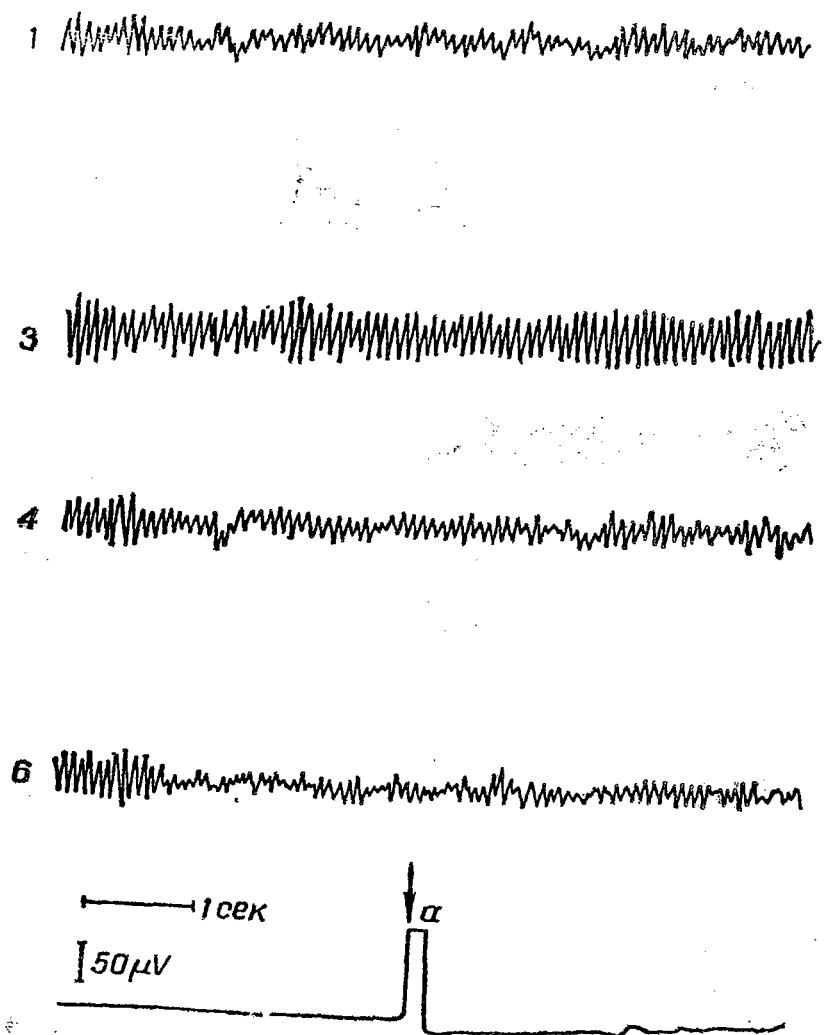
Фиг. 6. Времетраене на изпълнението и допуснати грешки при лабораторни експерименти без представа, след положителна и след отрицателна представа

спортина квалификация. То е характерно също и с това, че при него представите протичат по-бързо от изпълнението на упражнението.

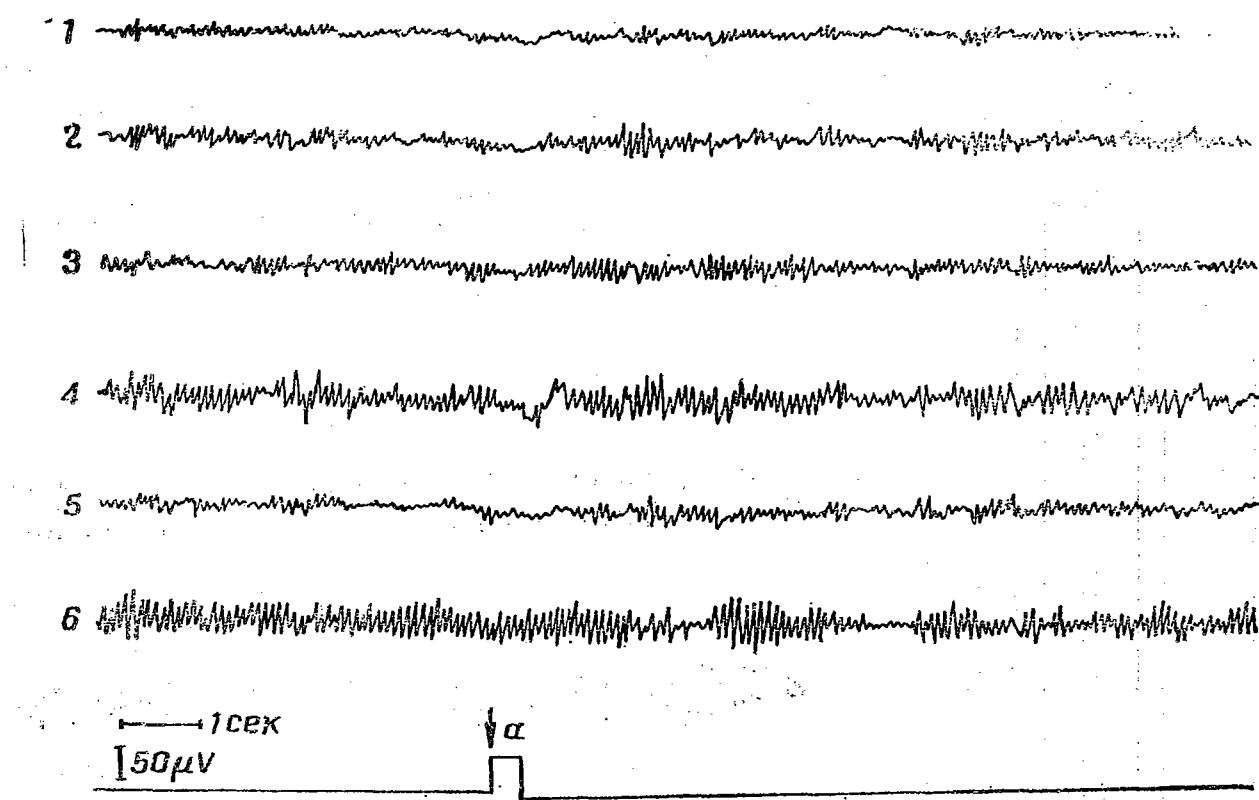
Изобщо в педагогическия експеримент се установява, че двете представи у всяко лице протичат по определен индивидуален начин, без да променят съществено изпълнението, но по различен начин влияят на готовността за тяхното изпълнение и респективно на качеството на изпълнението.

Тази констатация се потвърждава и от лабораторния експеримент, при който лабораторното действие се отличава с голяма простота (фиг. 6).

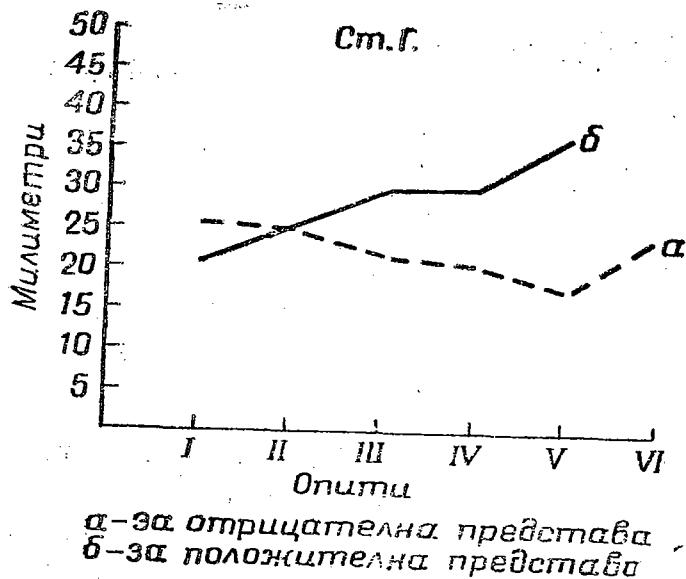
Вижда се, че броят на допуснатите грешки при изпълнението без представа е 12,1, докато след положителната и след отрицателната



Фиг. 7



Фиг. 8



Фиг. 9. Особености на протичане на положителната и отрицателната представа

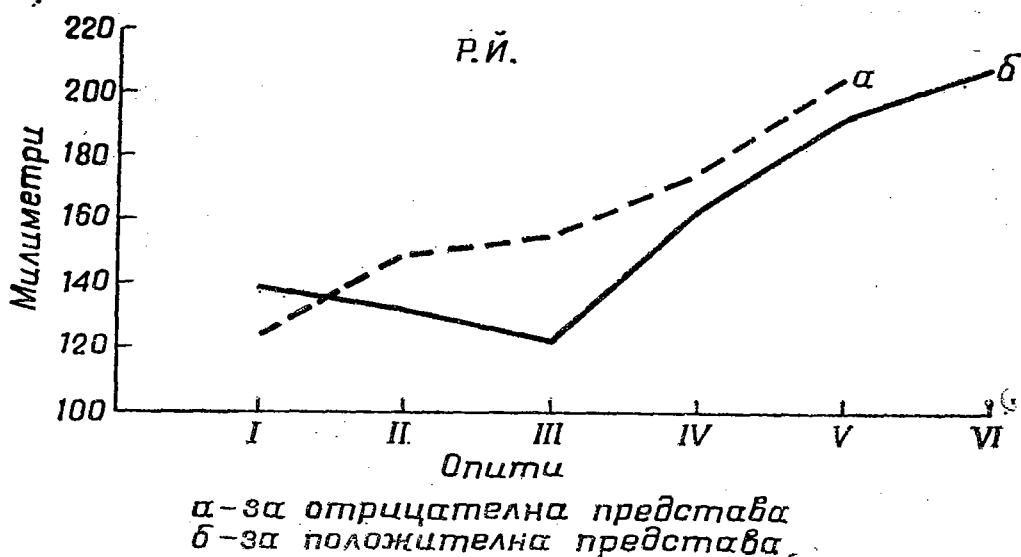
По време на педагогическия експеримент първото лице правеше впечатление със своята по-голяма целенасоченост и концентрирано внимание в сравнение с другото.

След като констатирахме влиянието на регулираните от треньора

представа е съответно 7,2 и 7,9 грешки. Следователно и при лабораторни условия представите променят готовността за изпълнение по същия начин, както и при естествени нужди.

За големите индивидуални различия при протичането на представите за упражненията говори записът на ЕЕГ по време на положителна представа за едно и също упражнение у следните две лица:

От фиг. 7 личи, че лицето фактически започва активна мисловна дейност 2—3 сек преди сигнала за започване на представата, докато второто лице — 2—3 сек след този сигнал. (фиг. 8).



Фиг. 10

представи върху качеството и самото протичане на двигателните навици, проверихме как се изменя продължителността на положителната и отрицателната представа за едно и също упражнение при неколкократно повторение на всяка една. Наблюдават се индивидуални особености, които могат да се групират в три основни групи:

Първа група, при която продължителността на положителната представа се увеличава при всеки следващ опит, а отрицателната — обратно — се съкращава (фиг. 9).

Втора група, при която положителната представа постепенно се съкращава, а отрицателната се увеличава (фиг. 10).

Трета група, характерна с хаотично протичане както на положителната, така и на отрицателната представа (фиг. 11).

ИЗВОДИ

1. Промяната в съдържанието на предварителните представи за упражненията в периода на тяхното пълно овладяване изменя готов-

ността за тяхното фактическо изпълнение без да уврежда качеството на изпълнението и изградения динамичен стереотип.

2. Приложението на представи с различно съдържание с цел подобряване на готовността на гимнастите за непосредственото изпълнение на упражненията, е възможно след проучване индивидуалните особености на същите.

3. Представата за изпълнението на упражненията с грешки противача за по-продължително време от тази за неговото изпълнение без грешки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Генов, Ф. Изпользование метода представлений для определения направленности сознания и мобилизационной готовности спортсмена перед трудной деятельностью. Материалы 3-го съезда общества психологов СССР, т. 3, вып. 2, 1968. — 2. Герон, Е. — Планиране на психологическая подготовка на спортсмена, сп. «Въпроси на физ. култура», кн. 6, 1966. — 3. Герон, Е. — Предварительного съследование и неговата продължителност при упражненията по спортивная гимнастика, сп. «Въпроси на физическата култура», кн. 3, 1965. — 4. Жаров, К. — Волевая подготовка спортсмена, М., 1967. — 5. Палайма, Ю. Ю. — Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте, сп. «Психологическая подготовка спортсмена», М., 1965. — 6. Петрович, В. — Электроэнцефалографическая картина сосредоточения внимания спортсмена перед выполнением упражнения, Доклад на совещ. по психология спорта, Волгоград, 1965. — 7. Пировский, В. — Электроэнцефалографские исследования върху протичането на представите за правилно и неправилно изпълнение на гимнастические упражнения, Трудове на ВИФ, т. 10, кн. 1, 1967. — 8. Пировский В. — Изследване точността на движенията на ръцете на проекто-олимпийския отбор по спортивна гимнастика — жени, в условията на променящи се предварителни представи за движенията, сп. «Въпроси на физическата култура», кн. 9, 1963. — 9. Попов, Н. — Психологически моменти от самоподготовката на спортсмена, сп. «Въпроси на физическа култура», кн. 7, 1964. — 10. Пуни, А. Ц., Е. Б. Сологуб, В. И. Секун. — К проблем корковой организации мысленного и реального выматательного акта по данным кореляционного анализа ЕЕГ. Материалы 3-го съезда общ. психологов СССР, т. 3, вып. 2, К., 1968.

POSSIBILITÉS D'INFLUENCER LA DISPOSITION DES GYMNASTES À EXECUTER BIEN LES EXERCICES EN FAISANT VARIER LE CONTENU DE LA PRÉSENTATION QU'EUX-MÊMES FONT AU PRÉALABLE DE CES EXERCICES

V. Pirovski

RÉSUMÉ

Les présentes recherches portent sur l'effet qui se produit lorsque l'entraîneur intervient sciemment dans la représentation que les gymnastes se font au préalable des exercices compliqués mais bien assimilés — juste avant leur exécution. Dans ce but l'auteur change le contenu de la représentation préalable. Tout d'abord il propose aux gymnastes d'exécuter mentalement l'exercice d'une façon parfaite, sans admettre aucune faute. Cette représentation est qualifiée par l'auteur comme positive. Après cela les gymnastes doivent exécuter réellement l'exercice qu'ils se

sont représenté. Entre temps on a le soin de mesurer le temps nécessaire au gymnaste pour se représenter l'exercice et d'autre part de noter aussi l'influence de la représentation sur la durée et la qualité d'exécution de l'exercice. En second lieu les gymnastes doivent se représenter l'exercice avec les fautes avant de l'exécuter réellement. Cette représentation est appelée négative.

Il s'avère que le changement apporté dans le contenu des représentations (positive et négative) se fait ressentir sur la disposition des sportifs à l'exécution réelle des exercices.

Les données obtenues sont soumises à une vérification par une expérience analogue dans les conditions de laboratoire à l'aide du sinusoïde de Bonardel.

On constate que la façon dont les sportifs se représentent les exercices varie individuellement.

En outre les examens électroencéphalographiques permettent d'étudier les changements survenant dans la durée des représentations lors de leur application multiple.

ОРИЕНТИРАНЕ ВЪВ ВРЕМЕТО У АВТОВОДИТЕЛИ

Христо Бонев (България)

5 | 187

Цялостният анализ на спортната дейност по управлението на автомобила, изучаване компонентите на системата «автоводител — автомобил — движение — среда» показва, че автоводителят извършва сложен комплекс от двигателни реакции и умствени действия. При това в автомобилния и мотоциклетния спорт доминираща роля играят перцептивните действия по отражение на пространственно-временните отношения на дразнителите, свързани с пътното движение и спортния терен — проблеми, на които бяха посветени някои наши изследвания.

Основните въпроси, чието решение се търсеше в хода на изследванията за изясняване характера и особеностите на субективната преценка на интервали от време, свързани с успешната спортна и трудова дейност на автомобилиста, се свеждаха до:

Влиянието на разстоянието, предвидени от автомобилиста за изминаване, върху ориентирането му в ония кратки интервали от време, необходими му за препятствено изминаване на това разстояние.

Влиянието на различните скорости на движение на автомобила върху ориентирането на неговия водач в необходимото му време за успешно приспособление към сложната обстановка на пътния и спортен терен.

Влиянието на трудовия и спортен опит върху същата преценка на интервали от време и влиянието на предшествуващите възприятия върху субективната преценка на интервали от време, обуславящи безупречната дейност на автоводителя.

За експериментални разстояния при изследванията, извършвани при естествени условия на пътния терен, бяха възприети разстоянията 15, 25, 150 и 250 метра. Автоводителят трябваше след всяко мислено изминаване на разстоянието, предварително зададено от експериментатора при определена скорост на преминаване, да регистрира размера на необходимото време за изминаване на зададеното разстояние посредством начално и крайно пускане и спиране на хронометър, без да се ползва от визуално следене на показанията на циферблата.

Установено бе, че най-обективна е преценката за време, необходимо за изминаване на разстояние от 150 метра (при всички скорости). Твърде погрешно се оценява времето, нужно за изминаване на сравнително кратки и много дълги разстояния — 15 и 250 метра. Вероятно това се дължи на изградения у шофьора спортист в процеса на трудовата му и спортна дейност стереотип. Неговият поглед обикновено е насочен пред колата (мотоциклета) на около 150 метра разстояние,

което му позволява да осигури визуално проверен път непосредствено пред колата и му дава възможност навреме да се ориентира в особеностите на обстановката и предприеме съответни действия. Върху формирането на този стереотип оказва влияние и нощното пътуване. При директна скорост в движението на автомобила се ползват дългите фарове. А те осветяват пътя обикновено на около 150 метра.

Влиянието на разстоянията върху преценката за време е свързано с влиянието на различните скорости, с които се движат автомобилите. За експериментални скорости ние възприехме 30, 50 и 80 км/ч. Установи се, че преценката за време е най-реална, когато колата се движи с по-висока скорост (при нашите изследвания 80 км/ч). С изменение на предвижданата скорост на движение се изменя и точността на оценката на необходимото време за преминаване на определено разстояние. Тази зависимост между точността на оценката и скоростта на движение е различна за автомобилисти с различен трудов и спортен опит. Колкото по-голям е спортният опит, толкова по-пълно съвпада оценката за време с предвижданата скорост на движение.

У автомобилистите спортисти нерядко се наблюдава и появата на илюзорно, необективно възприемане. С натрупването на спортен опит появата на необективното възприемане се ограничава. Повишава се гъвкавостта в приспособяването към нови екстремни ситуации и възможността за надежден контрол върху поведението.

В процеса на изследванията бе установено, че някои предшествуващи възприятия като част от трудовия и спортен опит влияят отрицателно върху предварителната преценка на времето, което е необходимо за преминаване на определени разстояния. В условията на трудова и спортна дейност обикновено се налага автомобилистът да извърши последователно и многократно едни и същи движения в резултат на повтаряща се обективна пътна обстановка. Създава се стереотип на реагиране. При евентуална смяна на обстановката (при нови екстремни ситуации), която изисква нова адекватна реакция, автомобилистът под влияние именно на тези предшествуващи възприятия понякога реагира погрешно, неадекватно. Приспособяването му е нарушено, опасността от злополука е увеличена. Целесъобразно е да се формира у автомобилистите готовност за успешно преодоляване на внезапно появяващи се изменени ситуации чрез обективна преценка на кратките интервали от време, свързани с дейността.

Дълготрайните състезания (мотокросове, ралита и др.) често пъти създават предпоставки за необективна преценка на интервалите от време, свързани с движението на автомобила. Освен фактът, че времето на комплексната ответна реакция е удължено, най-характерна особеност в нарушената преценка на необходимото време е чувствителното колебание — моменти на подценяване предшествуват или следват моменти на надценяване. Обикновено величината на амплитудата на колебанието е твърде голяма.

Дълготрайните състезания оказват влияние и върху обективното възприемане на пространствените отношения. Параметрите на дразнителите от пътната обстановка или обстановката на терена се възприемат

неадекватно. И тук се установяват колебания в оценките на величините на предметите.

В хода на нашите изследвания спряхме вниманието си и върху влиянието на градската (гъстонаселена) и извънградската обстановка (пътен терен, изпълнен с ограничен брой дразнители). Оказва се, че пътна среда, осеяна с повече дразнители, подвижни или неподвижни, съдействува за по-благоприятно и по-обективно възприемане и преценяване на необходимото време за изминаване на определено разстояние. Лишеният от дразнители терен създава условия за monotонност и влошава ориентирането във временно-пространствените отношения.

Установена бе и корелация между висцералната моторика на автомобилиста (някои физиологични промени — пулс, кръвно налягане и дишане) с аналитико-синтетичната дейност на съзнанието при преценка на интервали от време.

Интерес представлява въпросът за характера на допусканите грешки и отклонения от автомобилиста при предварителната оценка на интервали от време, свързани с успешното движение на автомобила. Най-обща особеност е, че грешките и отклоненията се състоят преди всичко в подценяване на времето, необходимо за изминаване на определено разстояние. При преценката на интервали от време, свързани с преминаването на по-къси разстояния, преценяването е по-значително. Това особено проличава у младите начеващи автомобилисти.

Установените в изследванията характерни особености на възприятието за време, влиянието на скоростите, разстоянията, характерът на външната обстановка, предшествуващите възприятия, спортният и трудовият опит представляват научно-теоретически и практически интерес. Автоводителската спортна дейност е свързана с преодоляването на трудности и появата на екстремни ситуации, при които съществена роля играе способността на автомобилиста за обективна преценка на необходимото му време за успешна дейност.

ORIENTATION DES CHAUFFEURS DANS LE TEMPS

Khr. Bonev

RÉSUMÉ

Dans des séries de recherches expérimentales psychologiques, mises en pratique sur un groupe de chauffeurs, en vue d'étudier certaines particularités de l'estimation des intervalles du temps pendant les courses d'automobiles l'auteur a constaté une tendance de sous-estimation du temps — c'est-à-dire on rend le temps moins long.

Les perceptions précédentes exercent une influence importante sur l'estimation du temps nécessaire à parcourir une distance déterminée. Avec le changement de la vitesse prévue (30, 50 et 80 km/h au cours des études) varie la justesse de l'estimation à l'égard du temps nécessaire. La plus correcte et la plus proche à l'estimation objective s'est avérée celle à la vitesse de 50 km/h.

L'estimation des intervalles du temps pendant les voyages prolongés se caractérise par des changements d'indécision: — des moments de sous-estimation précédent ou succèdent des moments de surestimation.

ПСИХИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПРЕЗ ВРЕМЕ НА ПОЧИВКАТА (ТАЙМ-АУТ) ВЪВ ВОЛЕЙБОЛА

Никола Ст. Попов — н. сътрудник

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

Интензивното и многостранно разработване на проблема за психическата подготовка на спортиста винаги се свързва със състезанието. То, със своите специфични особености, обуславя необходимостта от психологическа подготовка въобще в спортната дейност.

Напоследък става все по-актуален въпросът за психическата подготовка по време на самото състезание. Диалектиката на подготовката и самоподготовката на спортиста тук е такава, че самата психологическа самоподготовка на спортиста, процесът на саморегулиране в хода на състезанието, което е основното — може да се извърши най-успешно на основата на активната психическа подготовка и регулиране от страна на треньора.

Като се има предвид едновременната взаимна и заедно с това отличаваща се една от друга активност и на спортиста, и на треньора по време на състезание, изпъкват за разрешаване следните въпроси: 1) въпросът за психическата подготовка (самоподготовка) на самия треньор; 2) въпросът за възможностите и границите на саморегулиране на собствената дейност от страна на спортиста в условията на състезанието; 3) въпросът за определяне съдържанието и задачите на непосредствената психическа подготовка на спортиста по време на състезание.

Ние си поставихме основната задача да проучим някои съществени моменти от вземането на почивка (тайм-аут) във волейбола и по-конкретно: 1) момента, при който треньорите вземат прекъсване; 2) характерните признания и съдържанието на указанията по време на прекъсването; 3) какво е въздействието на тези указания върху състезателите.

Чрез метода на наблюдението (придружен с регистриране) бяха изследвани три отбора от «А» републиканска волейболна група жени — столичните отбори на «Левски», «Славия» и «Спартак» (през пролетния полусезон за 1966 г.) и 7-те женски отбора, участвуващи в турнира по волейбол на IX световен фестивал на младежта и студентите, състоял се в София от 28. VII — 6. VIII. 1968 г. От двата турнира са наблюдавани 100 гейма и регистрирани 243 почивки. На първия турнир е изследвано и съдържанието на почивката.

Чрез метода на анкетата бяха изследвани 20 състезателки от националния отбор на България веднага след приключването на първенството¹.

¹ Една част от изследванията са проведени по наша методика и под наше ръководство от участничката в кръжока по психология при ВИФ Лияна Кръстева.

При провеждането на нашето изследване се съобразихме и с някои проучвания, които има вече в литературата по въпроса за едноминутното прекъсване (К. Варданян, А. Лалаян, Н. Попов).

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

I. 1. Избирането на момента за вземането на почивка е в зависимост от общата физическа и технико-тактическа подготвеност на отбора. (табл. 1). Отборите, класирани на първо място от двата турнира — «Левски» и отбора на КНДР, — показват най-малкия среден брой загубени точки, след които се взема почивка. Съответно: 2,2 и 2,5. След това и при двата случая се наблюдава една и съща тенденция на увеличаване броя на загубените точки, след които следва прекъсване на играта.

Таблица 1
Среден брой на загубените точки, след които се взема почивка

№ според класирането на отборите	Републиканско първенство на НРБ — 1966 г.		Турнир на IX световен фестивал на младежта и студентите — 1963 г.	
	отбор	\bar{x}	отбор	\bar{x}
1	Левски	2,2	КНДР	2,5
2	Славия	3,1	Унгария	2,8
3	Спартак	3,5	СССР	3,2
4			България	3,1
5			ГДР	3,5
6			Полша	3,7
7			Франция	7,1

Съответно: 3,1, 3,5; и 2,8, 3,2, 3,1, 3,5, 3,7, 7,1.

Оттук би следвало да се заключи, че обективно (в създадената практика) *психическият фактор е толкова повече на висота и толкова повече се намира под вниманието и контрола на треньора, колкото отборът е на по-високо ниво на технико-тактическа подготовка*. Така при по-слабите отбори треньорите не вземат толкова бързо почивка, тъй като неблагоприятният ход на играта освен от психическата депресия и криза е обусловен предимно от технико-тактическата неподготовеност и немощ на отбора по време на игра. Казано с езика на кибернетиката, «ентропията» на психическия фактор се увеличава толкова повече, колкото е по-слаб отборът, участвуващ в състезанието.

2. Моментът за вземане на едноминутно прекъсване след неблагоприятен развой на играта е в зависимост и от спечелването или загубването на срещата или гейма. От данните на нашето изследване се установява, че при едни и същи отбори при загубване на срещата (Републиканското първенство) или при загубване на гейма (турнира на IX световен

фестивал на младежта и студентите) прекъсването се взема средно след повече загубени точки, отколкото при спечелване (табл. 2).

Таблица 2

**Среден брой загубени точки, след които се взема почивка
при загубване или спечелване на гейма или срещата**

№ спрям класирането на отборите	Републиканско първенство на НРБ — 1966 г.			Турнир на IX световен фестивал на младежта и студентите — 1968 г.		
	отбор	+	-	отбор	+	-
		\bar{x}	\bar{x}		\bar{x}	\bar{x}
1	Левски			КНДР	2,0	3,0
2	Славия	2,7	3,2	Унгария	2,0	3,4
3	Спартак			СССР	3,6	2,8
4				България	2,3	3,6
5				ГДР	3,2	3,6
6				Полша	2,0	3,8
7				Франция	няма	7,1

Забележка: Знакът «+» означава спечелен гейм (среща),
а знакът «—» — загубен

Фактът, че при загубване на среща отборите вземат почивка след повече загубени точки, отколкото при спечелване, потвърждава извода от разгледаната първа особеност. Очевидно при загубване на срещата отборът е бил по-слаб, откъдето е последвала и ентропията на психическия фактор и оттам — по-късното вземане на почивка. Същата закономерност се наблюдава обаче и при случаи «загубени геймове» (изключение — отборът на Съветския съюз). Тук при някои отбори (КНДР — без загубена среща, и Унгария) загубването на отделни геймове не се съпътства от загубване на срещата, т. е. отборът не се е оказал по-слаб в технико-тактическата си подготовка общо за дадената среща. Затова следва да се приеме, че не само психическият фактор е зависим от технико-тактическата, но и *самото осъществяване на технико-тактическата подготовка в даден гейм или среща е в зависимост от психологическия фактор*. По отношение на почивката това означава, че вземането на единоминутно прекъсване трябва да бъде съобразено не само със силата на отбора в дадената среща, но също така и с конкретното развитие и роля на психическия фактор, на психическите състояния.

3. Възползуването от правото на единоминутно прекъсване е в зависимост от силата (технико-тактическата подготовка) на отбора. Нашите изследвания от фестивалния волейболен турнир (1968 г.) показват, че: а) най-малко се ползват от правото на почивка класиралият се на 1-во място отбор (КНДР), който по своята подготовка е значително над останалите, и последният класирал се отбор — на Франция, който със своята подготовка е далеч под нивото на турнира; б) колкото е по-слаба подготовката на един отбор — толкова по-често той се ползува от правото на почивка. Тази тенденция по отношение

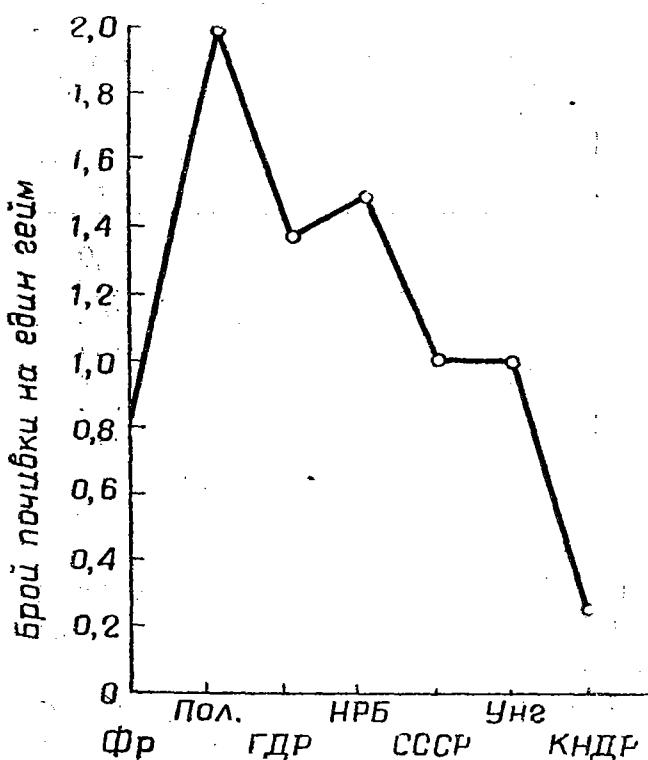
на слабите отбори е нарушена само от отбора на Франция — класиран на последно място, без спечелен гейм на турнира (фиг. 1).

При неблагоприятната обстановка на неуспешно водене на игрите очертаващата се реакция за отбора е не само по-късно да се взема

прекъсване, но и по-често, в рамките на възможните 2 на гейм. Този факт, от друга страна, доказва, че при по-слабите отбори психическият фактор е на по-ниско ниво, има много по-малко решаваща дума за изхода на срещата, поради което и едноминутното прекъсване не се съобразява с него.

За да проверим дали действително в много от случаите вземането на едноминутно прекъсване от страна на треньорите става, без да се има предвид психическият фактор, прибегнахме до анкетно проучване. Поставени бяха два алтернативни въпроса:

- «Имало ли е моменти във вашата спортна практика, когато да очаквате треньора да вземе почивка, но такава не се взема».
- «Имало ли е моменти, когато желаете играта на отбора да продължи, но треньорът я прекъсва,



Фиг. 1

като взема почивка». Според получените данни 70% от състезателите отговарят, че обикновено очакват почивка, но такава не се взема, и останалите 30% — че искат да продължат играта, но треньорът я прекъсва.

В заключение към този въпрос може да се отбележи:

Моментът на вземане на почивка след неблагоприятно развитие на играта (последователно губене на точки) зависи от технико-тактическия ръст на състезателите в сравнение с противниковия отбор. Едновременно с това от голямо значение е и психически фактор, значимостта на който е не само обусловена от общото ниво на подготовката, но има и своя относителна самостоятелност, свое специфично въздействие върху показателите и на физическата, и на техническата и на тактическата подготовка. Това налага при вземането на почивка от треньорите съображенията да бъдат не само (и главно) във връзка с технико-тактическата подготовка на отбора, но и във връзка (и главно) с появата и развитието на неблагоприятния психически фактор у състезателите. Предварителното разузнаване за силата на противника може да служи като основа за набелязване в най-общи линии програмата на едноминутните прекъсвания и заедно с това — да се явява тя част от психическата подготовка на треньора за състезание.

II. За ефективността на едноминутното прекъсване е важно не само удачното подбиране на най-подходящия момент, но също така и начинът, по който се организира това прекъсване и главно — характерните признания и съдържанието на указанията, които треньорът дава за това кратко време.

По време на самото състезание, както е в случая с едноминутните прекъсвания във волейбола, задължително е прилагането от треньорите на един своеобразен *казеворк* (caseworc) — средство за профилактика и помощ (Jean Marc Gabaude). Както изтъква Жан Марк д-Габод, caseworc-ът означава проявен интерес към конкретния случай на индивида, към генезиса на неговите затруднения и мъчителни проблеми и заедно с това такава помощ, която осигурява на индивида възможност да си помогне той сам. Казеворкът на треньора по време на едноминутното прекъсване има за основа щателното предварително изучаване и отчитане на конкретната ситуация, при която състезателят е изпаднал в затруднение.

При разглеждането на едноминутното прекъсване като казеворк изпъкват и изискванията към треньора.

Нашите изследвания дават възможност да направим преглед на поведението на треньора по време на почивката (табл. 3).

Таблица 3

**Разпределение на отговорите според характерните признаци
и съдържание на треньорските указания по време
на едноминутното прекъсване**

№	Форма на указанията		Вокална мимика на указанията		Съдържание на указанията	
	вид	%	вид	%	елементи от :	%
1	Категорична	76	Спокоен тон	56	Тактиката на играта	30
2	Условна	24	Висок тон	44	Психическите прояви	18
3					Техниката на играта	17
4					Съществени грешки	31
5					Други	4

Склонни сме да изкажем предположението, че по време на почивката не се осъществява истински казеворк дори и от треньорите на ведущите отбори в страната ни — «Левски», «Славия», «Спартак». Причината е — според данните на изследването — в сравнително големия процент случаи, когато се използува високият, рязък тон, който не е съобразен с психическото състояние на състезателите (44%); в съществуването на немалък процент случаи да се дават указания във връзка с техниката на играта (17%) и във връзка с допуснати съществени грешки, които в последна сметка са пак от технико-тактическо естество (31%). По отношение на условно дадените указания (24%) трудно би било да се отричат, тъй като има случаи, когато те са обективно необходими.

III. Във връзка с даваните указания от треньора, с осъществяването на казеворка интерес представлява да се отчете състоянието на волей-

болистите — на тяхната готовност да се включат отново в прекъснатото състезание (табл. 4).

Таблица 4

**Характер на въздействие на указанията на треньора,
дадени по време на едноминутното прекъсване**

№	Вид отношение	% на отговорите
I	П о л о ж и т е л н о	
1	Желание за по-добра игра	80
2	Амбиция	60
3	Обмисляне	40
4	Съсредоточеност	25
II	О т р и ц а т е л н о	
1	Яд към себе си или към треньора	45
2	Скованост	25
3	Неприязън към бележките	10
4	Негодуване	10

Данните показват: а) преобладават положителните реакции у състезателите — желание и амбиция за по-добра игра, обмисляне и съсредоточаване; б) заедно с това появяват се — колкото и парадоксално да изглежда — и определени отрицателни реакции — ядесване, което изхожда от неудовлетвореност от себе си и от треньора; скованост, която е безспорно и психическа, и двигателна; неприязън към бележките и негодуване от общ характер; в) отношението на положителните реакции към отрицателните е 2:1. От тези данни се откроява един факт с твърде голямо значение: всеки треньор взема почивката, за да помогне на състезателите да излязат от неблагоприятния ход на играта; въпреки положителната мисия на треньора, в приблизително $\frac{1}{3}$ от реакциите се получава отрицателен ефект.

Това, от друга страна, потвърждава извода, че вземането на едноминутно прекъсване не е на висотата на един казеворк.

Можем да допуснем, че отрицателните реакции, които се получават след указанията на треньора, са в пряка връзка: а) с неудачно използваните форма и вокална мимика на указанията; б) с неправилния подбор на елементи за съдържанието на указанията; в) с ненавреме подбрания момент за прекъсване на играта. Първопричината за това са — освен липсата на съответни лични качества, умения и обща теоретическа подготовка на треньора — и непознаването на спорта волейбол, конкретно — психологията на волейболното състезание. Например от значение за ефективността на взетата почивка е строгото съобразяване със следните установени факти: 1. На състезание по волейбол преобладават обективните трудности, но — в сравнение с тренировката — висок дял имат и субективните, а обективните трудности са

свързани преди всичко с волейбола като спорт (Попов, Стоянов). 2. Затрудняващи фактори за състезателите са: а) *външни фактори*: необективното съдействие, взаимните бележки и бележките на треньора, неблагоприятните климатични условия, обажданията от страна на публиката; б) *развоят на играта* в отделния гейм и по геймове — когато противникът е направил 14 точки, а собственият отбор е назад; когато резултатът е 14:14; когато резултатът е 15:14 за противника; когато противникът води с голяма разлика в отделния гейм; когато противникът води с 1:0 или с 2:0 гейма (Попов, Стоянов). 3. Считане на такива фактори като: а) продължителността на играта и на отделните геймове, като се знае, че вторият и четвъртият гейм са обикновено по-продължителни от останалите; б) плътността на началните удари; последните поставят в една 5-геймова среща 160 пъти състезателите в състояние на психическо напрежение и отнемат около 13—20 минути от цялото време на играта; в) съществува обективна закономерност — по-силният отбор (побеждаващият) приспособява играта си към съпротивляемостта на противника; слабата съпротивляемост на противника предизвиква депресирано психическо състояние в отбора като цяло; г) инициативността при воденето на играта — най-голяма продължителност последната показва при 4-ия гейм на 5-геймовата и 4-геймовата среща и при 3-ия гейм на 3-геймовите срещи (Н. Ст. Попов).

Наред с теоретическите изводи и обобщения в заключение могат да се направят и някои конкретни

ПРАКТИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ

1. Вземането на едноминутното прекъсване трябва да става само след като се отчитат едновременно както показателите за технико-тактическия ход на играта, така и за развитието на психическите състояния. Това има значение за определяне по възможност най-точно момента на прекъсването, а също така и на съдържанието на указанията.

2. Съществен момент от психическата самоподготовка на треньора при участие на отбора в даден волейболен турнир е: да се ориентира в силата на другите участвуващи отбори и съобразно с това да отчете тенденцията — ако отборът му е относително силен, да се подготви за вземане на по-малък брой почивки непосредствено след малък брой последователно загубени точки; ако отборът му е относително слаб, да се подготви за вземане на по-голям брой почивки непосредствено след по-голям брой последователно загубени точки.

3. Нагласата на треньора на силния отбор трябва да бъде преди всичко най-внимателното проследяване на психическите състояния на отбора като цяло (и на отделния състезател) — състоянията на депресия, криза, оживление, подем; нагласата на треньора на слабия отбор трябва да бъде преди всичко най-внимателното проследяване на тактическия план и на техническите похвати.

4. Треньорът на силния отбор трябва да има допълнителната задача мислено да участва в подготовката на почивката на против-

никовия отбор, за да може в наложената му почивка да осъществява ефикасни контрамерки.

5. По време на почивката треньорът трябва да умее да използува предварително заучено поведение (спокоен тон, категоричност и увереност, концентрираност върху основното), за да може да осъществи казеворк — да окаже помощ на състезателите, след което те сами да си помогнат в играта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варданян, К., А. Лалаян — Очерки по психологии баскетбола, изд. «ФиС», Москва, 1964. — 2. Герон, Ема — Психологическата устойчивост на спортиста, «Въпроси на физическата култура», 2, 1968. — 3. Горбачев, Е. Г. — О некоторых вопросах психологической подготовки волейболистов к соревнованиям. Материалы V Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта, Волгоград, 1965, стр. 41—49. — 4. Гребаус, Ф. А., М. В. Ким — Психология или психиатрия, сп. «Теория и практика физической культуры», 6, 1967. — 5. Двали, Г. М. — К психологии секундирования (словесного воздействия тренера) в спортивном соревновании. Материалы V Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта, Волгоград, 1965, стр. 75—76. — 6. Киселев, Ю. Я. — О негативной стороне речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена. Материалы V Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта, Волгоград, 1965, стр. 76—78. — 7. Лалаян, А. А. — О психологической подготовке тренера к соревнованиям, Материалы III съезда общества психологов СССР, т. III, вып. 2, Москва, 1968. — 8. Попов, Н. Ст., Др. Стоянов — За преодоляване на някои трудности през време на състезанията по волейбол, сп. «Новости в спорте», 2, 1967. — 9. Попов, Н. Ст. — Въпроси от психологическата подготовка на волейболиста, сб. «Актуални проблеми на волейбола», изд. Миф, София, 1966. — 10. Попов, Н. Ст. — Психологически моменти от самоподготовката на спортиста, сп. «Въпроси на физическата култура», 7, 1964. — 11. Пуни, А. Ц. — За състоянието на психическа готовност на спортиста за състезания, сп. «Въпроси на физ. култура», 1, 1967. — 12. Пуни, А. Ц. — Перспективные линии развития советской психологии физического воспитания и спорта, сб. Материалы III съезда общества психологов СССР, т. III, вып. 2, Москва, 1968. — 13. Преванов, Б. — Някои основни въпроси от психологията на спортните игри, гл. VI, Психологическата подготовка и психологическата устойчивост и тяхното значение при спортните игри, изд. Миф, София, 1966. — 14. Рудик, П. А. — Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсменов, сб. «Проблемы психологии спорта», изд. ФиС, Москва, 1965. — 15. Рудик, П. А. — Нагущные вопросы общей психологической подготовки спортсменов, сб. Материалы III съезда общества психологов СССР, т. III, вып. 2, Москва, 1963. — 16. Gabande, Jean-Marc-La psychologie contemporaine. Méthodes et applications sociales, 1960. — 17. Попов, Н. Ст., Др. Стоянов. — The difficulties in volleyball and their overcoming „Bulletin officiel“, 41—42, 1967.

LA PRÉPARATION PSYCHIQUE LORS DU REPOS (TIME-OUT) AU VOLLEYBALL

N. St. Popov

RÉSUMÉ

L'objet de la présente étude est le repos (time-out) au volleyball comme une forme de réalisation de la préparation psychique pendant la compétition. L'étude englobe des observations sur 100 jambes, 243 repos enregistrés et une enquête sur 20 compétiteurs de l'équipe nationale bulgare.

Des données du moment, pendant lequel on fait la suspension d'une minute, on a constaté que: plus l'équipe est moins forte en comparaison avec les autres du tournoi déterminé, plus les entraîneurs demandent du repos après un nombre plus grand de points perdus consécutivement et vice versa. L'appréciation du moment précis de l'interruption d'une minute que fait l'entraîneur se conditionne objectivement par deux facteurs: a) le niveau technico-tactique des compétiteurs à l'égard de l'adversaire; b) le commencement et le développement des manifestations psychiques chez les compétiteurs. Conformément à l'étude d'enquête 70% des compétiteuses prétendent qu'en général les entraîneurs demandent le repos avec retard.

Des données sur le caractère et le contenu de la conduite et les indications de l'entraîneur pendant l'interruption on constate qu'il y a un pourcentage considérablement élevé de cas où on se sert d'un ton haut et brusque, qui n'est pas conforme à l'état psychique des compétiteurs (44%); un grand pourcentage des indications est en rapport avec la technique du jeu (17%) ou bien avec les fautes essentielles admises de caractère technico-tactique (31%) et que le pourcentage des indications données conditionnellement est important (24%). Ces données démontrent que l'interruption du jeu (le repos d'une minute) n'a pas encore obtenu de la part des entraîneurs le niveau de Kasework — moyen, par lequel on prête l'assistance à l'individu ou au groupe en vue de pouvoir eux-mêmes se tirer d'affaires lors d'un cas difficile. A l'appui de cette opinion viennent les données sur l'état des compétiteuses après les indications des entraîneurs: on obtient dans 113 des cas de telles réactions psychiques qui empêchent l'amélioration du jeu.

ТРУДНОСТИТЕ В БАСКЕТБОЛНИЯ СПОРТ И СВЪРЗАНите С ТЯХ ОСОБЕНОСТИ НА ВОЛЕВАТА ПОДГОТОВКА НА БАСКЕТБОЛИСТА

Светлана Димитрова и Юлия Мутафова (България)

II/468

Волевата подготовка на спортиста е едно от възловите звена при осъществяването на неговата психична подготовка. Наред с общите закономерности на развитието на волята и волевите качества на спортиста, всеки спорт предявява специфични изисквания към волевите възможности на състезателя. Едно от основните средства за развитие на волевите качества и възможностите на човека за волеви усилия е преодоляването на трудности (Пуни, Гeron, Варданян, Лалаян и др.). Целенасочената психична подготовка в тази насока е свързана с необходимостта от използването на моделирани тренировки. Тяхното организиране изисква познаването на специфичните трудности в конкретната спортна дисциплина. Във връзка с последното като част от общата тема по волевата подготовка на спортистите, ръководена от проф. Герон, ние проведохме проучване на трудностите в баскетбола. За целта беше приложен анкетният метод, като използвахме анкетен лист, разработен от ръководителя на темата, но модифициран от нас. Анкетирани бяха 62 спортсти от петте наши най-добра отбори по баскетбол през 1964 г.

Включените в анкетния лист 16 въпроса бяха насочени към разкриването на основните особености на трудностите в баскетболния спорт и отношението на състезателите към тях. Шест въпроса се отнасяха до познавателното отношение на баскетболистите към трудностите в този спорт. При отговора им се изискваше количествена и качествена оценка на трудностите по време на двата основни момента от дейността на спортиста — тренировка и състезание.

Пет въпроса от анкетата засягаха емоционалното отношение към трудностите — тяхното въздействие върху спортиста и факторите, подсилващи или пречещи на това въздействие. В три въпроса се застъпва проблемът за ефекторната страна — реакциите, които възникват у състезателите под влияние на трудностите. Два въпроса изискваха субективна оценка за трудността на баскетболния спорт и необходимите във връзка с това волеви качества и степента на тяхното развитие у спортиста. Получените данни разкриват следните закономерности:

Количеството и вида на трудностите, които баскетболистът преодолява при спортуването си, освен от обективните особености на баскетбола като спорт твърде много зависят от особеностите на подго-

товката и методиката на тренировъчния процес. При отговорите на въпросите, които изискваха да се посочат кои са факторите, придаващи характер на трудност на баскетболния спорт, изследваните лица са посочили голямата разнострани физическо натоварване, високите изисквания към техничността на движенията, динамичността на спорта, голямата психическо натоварване, всестранността на натоварването, колективността на действията, високите изисквания към волевите и интелектуалните качества и пр. В цяло обаче резултатите от отговорите не свидетелствуват за осъбено акцентиране върху някоя отделна трудност. Но при индивидуалния анализ се оказва, че баскетболистите в зависимост от квалификацията си и спортния си стаж са дали предимство и са посочили в по-голяма степен онези трудности, които са характерни за съответното ниво на тяхната подготовка. Така спортстите с по-ниска квалификация са дали акцент на трудностите при физическата и техническата подготовка, докато високо квалифицираните състезатели са се насочили към емоционалните и интелектуалните трудности. Вероятно в тренировъчния процес, започвайки с преодоляването на по-елементарните трудности, свързани с осъществяването на физическата и техническата подготовка, постепенно състезателите преминават към трудностите, свързани с формирането на взаимоотношенията в колектива и емоционалната устойчивост, за да достигнат до най-високото ниво — интелектуалните трудности, които са толкова по-големи, колкото по-висока е квалификацията на баскетболиста. Това са вече трудностите на «големия спорт». З. м. с. В. Войнова в анкетния си лист пише: «Баскетболът е труден, защото са необходими не само физически качества, но и изключителен интелект». На лице е следователно определена поетапност във възникването на трудностите в зависимост от хода на подготовката и ръста на квалификацията на спортстата, проявяваща се в процеса на формирането му като баскетболист. Нещо повече, при конкретизирането на основните трудности спортстите са посочили именно тези, които са характерни за провежданата с тях конкретна тренировъчна работа (вж. табл. 1).

Групирането на анкетираните спортсти според отбора, в който играят, също потвърди факта, че възникването и разпределението на трудностите (при тренировка и състезание) се определя не толкова от спецификата на самия спорт, колкото от методиката на работата със състезателите. Абсолютно всички състезатели от дружествата «Левски», «Локомотив» и «Спартак» сочат като преобладаващи в тренировката само физическите и техническите трудности, а при състезанието — психическите трудности. Изключение с отговорите си правят спортстите от «Славия» и отборът на ВИФ. Впечатленията ни от работата на тези отбори в периода на изследването ни дава основание да предполагаме едно по-различно ниво на работа със спортстите от тези отбори, което е повлияло характера на техните отговори. Тези резултати ни дават основание да считаме, че познавателното отношение на баскетболистите към трудностите в този спорт освен от обективните трудности на баскетбола като спорт се обуславя и от отражението на

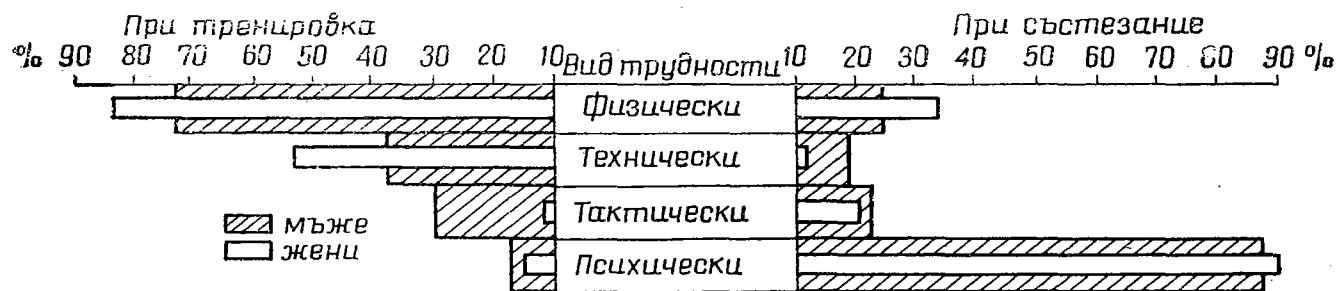
Таблица 1

**Процентно разпределение на отговорите на въпроса:
„Кои са основните трудности в баскетбола?“**

Вид трудност	Общ % на отговорите	Мъже % на отговорите	Жени % на отговорите	% в зависимост от квалификацията			
				мъже		жени	
				ниска	висока	ниска	висока
1. Трудности, свързани с овладяването на техниката	53,2	58	46	89	11	91	9
2. Необходимост от физически качества	24,2	19	42	78	22	86	14
3. Тактическа подготовка	14,5	14	27	28	72	19	81
4. Психична подготовка	14,5	14	23	2	98	37	63
5. Интелектуална	4,8	—	11,5	—	100	—	100
6. Различни (служебни, база, сработване с колектива, режим)	8	10	—	—	—	—	—

конкретните условия и ситуацията, при които баскетболистът е поставен да действува.

При съпоставянето на трудностите по време на тренировка и състезание се наблюдават подобни закономерности (вж. фиг. 1). Както личи



Фиг. 1. Разпределение на отговорите на въпроса: «Кой вид трудности преобладават при тренировка и състезание?»

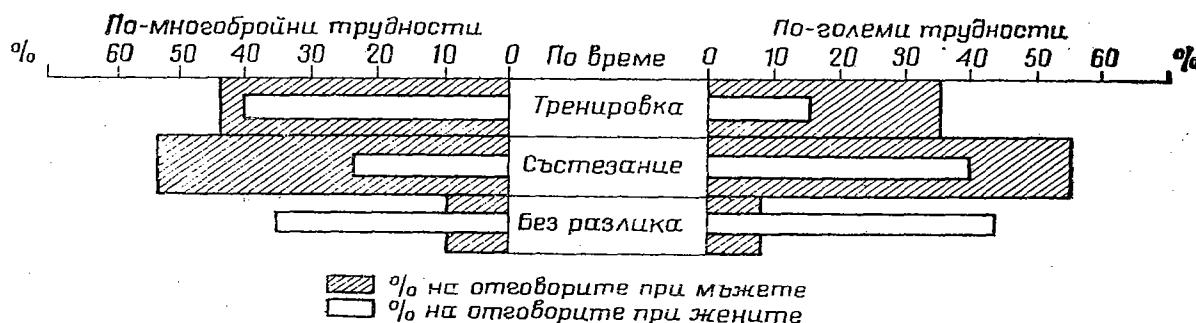
от данните, отразени във фигурата, всичко онова, което в по-малка степен е представлявало трудност при тренировката, при състезанието се превръща в трудност.

С цел да се задълбочи разкриването на познавателната страна на отношенията към трудностите, пред изследваните беше поставен въпросът: «Коя е разликата в трудностите при тренировка и състезание?» Този отговор изисква не само осъзнатост, но и осмисленост на преживените трудности и способност за оценка и съотнасяне. Прави впечатление, че 20% от изследваните не са дали отговор на този въпрос. Те са предимно състезатели с малък спортен стаж. В останалите отговори най-голямо внимание се обръща на психическите трудности (необходимостта от психична устойчивост при състезанието, по-голяма отговорност при него, нервна атмосфера, по-голяма мобилизация на сили и др.). Отговорите на този въпрос се градират по следния начин (табл. 2):

Таблица 2
Вид и процентно разпределение на отговорите на въпроса:
„Коя е разликата в трудностите при тренировка и състезание?“

Вид различия	% за групата	% на отговорите	
		за мъже	за жените
Разлика от психично естествено	60	66	43
Разлика в общото напрежение	16	19	11
Разлика в изискванията; физически и технически	12	14	8

Оценката за количество и величина на трудностите при тренировка и състезание, отразени във фиг. 2, разкриват и едно съществено различие между отговорите на мъжете и жените. Първите дават превес на количеството трудности в състезанието, докато баскетболистките категорично посочват тренировката като дейност с повече трудности.

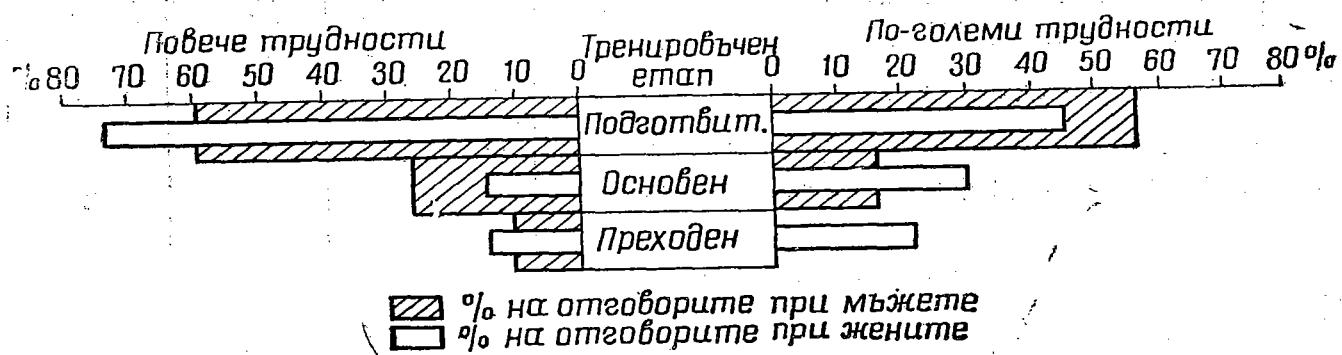


Фиг. 2. Процентно разпределение на отговорите за оценка на количеството и величината на трудностите при тренировка и състезание

Анализът на индивидуалните отговори разкри, че в отговорите на 67,5% от жените и 70% от мъжете съществува съответствие. Като дейност с по-големи трудности те са посочили тази, която преди това са определили и като дейност с най-многобройни трудности. Този факт свидетелства за слаба осмисленост на преживяването на трудностите и липса на диференцировка между двата вида оценки. Само при спортистите с висока квалификация и голям трудов стаж диференцировката на двата вида оценки е ясно изразена. Подобен е характерът на отговорите и на въпроса за количеството и величината на трудностите в течение на цялостния тренировъчен цикъл (вж. фиг. 3).

Както личи от фигурата, според мнозинството от спортистите най-труден както по количество, така и по величина на трудностите е подготвителният период. Прави впечатление обаче, че на въпроса „Защо това е така?“ са отговорили само 35% от анкетираните състезателки и 54,5% от състезателите. Значителна част от спортистите — 58%, не са отговорили на този въпрос. Този факт ни дава основание

да считаме, че у значителна част от изследваните спортстици степента на осъзнатост и осмисленост на трудностите, които обуславят формулирането на отговора, е недостатъчна. Всред състезателите, отговорили на въпроса, преобладават тези с по-голяма квалификация или спортен стаж. Спортстите, които са обяснили отговора си, сочат най-различни фактори като причина. Така например подготвителният



Фиг. 3. Процентно разпределение на отговорите за количеството и величината на трудностите през цялостния тренировъчен цикъл

период се определя като по-труден поради по-голямото физическо натоварване и необходимостта да се достигне съответна спортна форма. През основния период като причина се сочат голямото психично напрежение и необходимостта да се изяви спортната форма. Отделни спортстици са посочили преходния период като труден поради нарушаването на ритъма в тренировъчната дейност. При спортстите посочените причини имат предимно субективно-емоционален характер. Така наред с необходимостта от голямо физическо натоварване през подготвителния период като причина пораждаща трудност се сочи липсата на емоционалност, а по отношение на основния — по-голямата отговорност (23%), липсата на самочувствие (8%), необходимостта от по-големи морално-волеви усилия (39%) и др.

При определяне на отношението към трудностите голяма роля освен познавателната страна има и емоционалната. Показателни в това отношение са отговорите на изследваните на въпроса «Труден ли е баскетболният спорт или не е и защо?». 62% от анкетираните са посочили баскетбола като труден спорт. Всред тях по-голям е процентът на жените, които дават такава оценка (74%), и само 50% от мъжете. 35% от анкетираните не считат баскетбола за труден спорт. При обяснението на този отговор навсякъде е налице емоционалната окраска на отговора. Лицата, дали такъв отговор, са най-различни по квалификация, възраст и спортен стаж.

Анализът на емоционалното отношение към трудностите разкрива факта, че оценката на трудностите има подчертано субективен характер и емоционална окраска. Отношението към трудностите не зависи нито от квалификацията, нито от стажа или методиката на тренировка, а има подчертано индивидуален характер. Оценката за липса на трудност

е свързана винаги с положително емоционално отношение, определяно от изследваните като: «обичам», «доставя ми удоволствие» и пр (табл. 3).

От друга страна, в процеса на непосредственото сблъскване с трудностите също се изгражда определено емоционално отношение към тях, което играе голяма роля за преодоляването им. Това отношение също има подчертан индивидуален характер. При анализа на конкретните отговори прави впечатление, че обикновено у състезателите, които имат ясно осъзнато, диференцирано и осмислено отношение към трудностите, преобладава положителното емоционално отношение. Това разкрива една нова особеност, която трябва да се има предвид при осъществяването на волевата подготовка на спортиста. След осъзнаването и целенасоченото осмисляне на трудностите у спортистите се изгражда определено не само познавателно, но и емоционално отношение към трудностите. Подчертано индивидуалният характер на това отношение налага необходимостта то да се създава у спортистите целенасочено, в зависимост от техните индивидуални особености и жизнени мотиви.

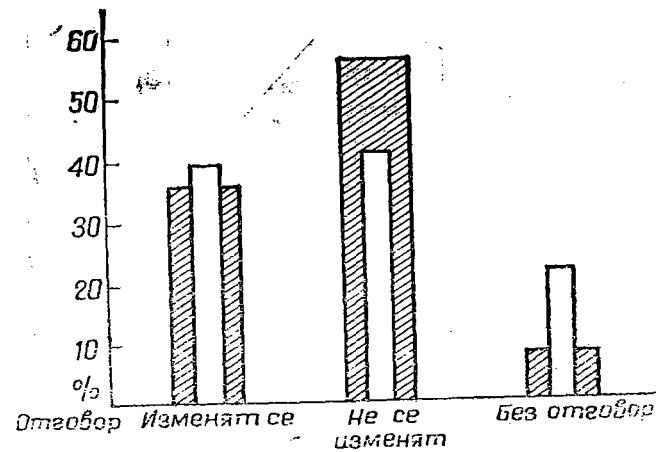
Таблица 3

**Процентно отношение на отговорите, разкриващи емоционалното
отношение към трудностите**

При тренировка		Отношение	При състезание	
мъже	жени		мъже	жени
43	46	привличат	33	30
39	32	обичат	33	40
—	—	амбицират	22,5	—
22	16	неприятни	11,5	30
—	8	неприятни, но привличат	—	—
4	11	безразлични	—	—

От друга страна, емоционалното отношение към трудностите у изследваните баскетболисти има твърде траен характер (вж. фиг. 4). Почти у 50% от изследваните чувствата не се изменят при участие в тренировка и състезание. Що се отнася до причините, които ги променят, те са главно два вида: а) причини, свързани с функционалното състояние на спортиста — умора, претренираност или повишаване на тренираността, и б) причини от морално-психологично естество.

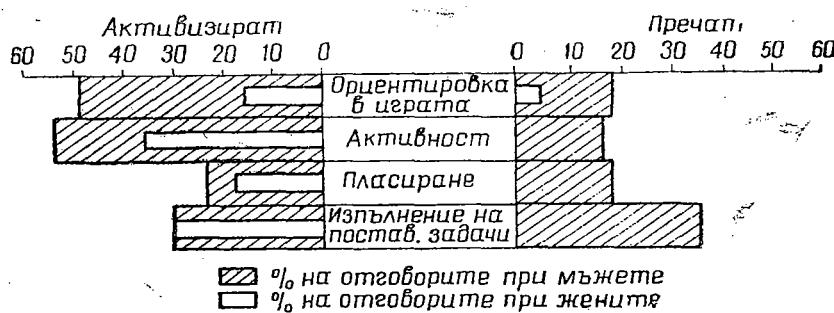
Като причини, които променят в отрицателен смисъл чувствата към трудностите, са посочени при тренираността, еднообразието на тре-



Фиг. 4. Отговори на въпроса: «Изменят ли се чувствата ви към трудностите?»

нировките, поражението при състезания, умората, голямата интензивност на тренировката, появата на травми и лошото настроение.

Причините, които изменят чувствата към трудностите в положителен смисъл, са: повишеното спортно майсторство, достижимостта на целта, повишеното чувство за отговорност и разнобразието в тренировките. Прави впечатление, че докато при мъжете превес имат причините от функционално естество, то при жените наред с тях съществен дял имат и причините от морално-психологично естество. Отговорите на този въпрос разкриват средствата и пътищата, чрез които може да се въздействува върху състезателя в процеса на волевата му подготовка с оглед възпитаването на положително отношение и чувства към трудностите.



Фиг. 5. Вид и процентно разпределение на отговорите на въпроса за характера на влиянието на трудностите върху тактическите действия на баскетболиста

ствието на трудностите върху поведението на спортista, както и на факторите, които влияят в това отношение, разкри едно силно положително влияние. При 82% от всички изследвани трудностите влияят и активизират техничността им по време на игра. В това отношение не съществуват различия между мъжете и жените. От фиг. 5 личи силно активизиращият ефект на трудностите и по отношение на умствената активност, която обуславя подобрата ориентировка, активност и творчество при изпълнение на поставените тактически задачи. В този случай обаче се наблюдава характерна разлика между мъжете и жените. Докато 96% от състезателите отчитат положителното влияние на трудностите върху тактическите им действия и само 4% констатират отрицателно влияние, то при жените положителното влияние отчитат само 30%. Вероятно по-голямата емоционална лабилност на спортистките ги прави и тактически по-неустойчиви. Този факт, съпоставен с по-голямото емоционално разнообразие на ефекта от въздействието на трудностите при тях, разкрива голямата отговорност, необходимост от прецизност и решаваща роля на волевата подготовка за женските отбори по баскетбол.

По отношение влиянието на трудностите върху общото самочувствие при 65% от спортистките в отговорите е констатиран положителен ефект, при 16% самочувствието се влошава и при 29% от лицата трудностите не оказват влияние върху самочувствието. Най-характерно при тези отговори е, че във всички случаи, когато трудностите пречат на спортиста, налице е влошаване на самочувствието. Този факт, както и посочените вече преди това подобни факти при анализа на другите отговори, разкрива тясната връзка и обусловеност между субек-

тивното отражение на трудностите и характера на тяхното въздействие върху поведението на спортиста. Изпъква необходимостта от специална работа за целенасоченото моделиране на субективното отражение на трудностите и създаването на определено положително емоционално отношение към тях в процеса на волевата подготовка.

Ние считаме, че *именно създаването на такза положително емоционално отношение към трудностите, а не адаптирането на спортиста към тях съобразно спецификата на спортната дейност, е сърцевината на волевата подготвка на спортиста.*

По отношение на непосредствените реакции на баскетболиста при преодоляването на трудностите у 65% от изследваните се констатират реакции със стеничен характер и само у 35% — от астеничен. Прави речатление, че отрицателните реакции са посочени главно от млади въстезатели. По всяка вероятност отговорите на въпроса са обусловени от различното ниво на волевата подготовка на всеки от изследваните, защото спортистите, посочили като първа реакция на трудността активните стенични форми, са с висока квалификация и голям наторен стаж. Пълното разпределение на отговорите е отразено в стабл. 4.

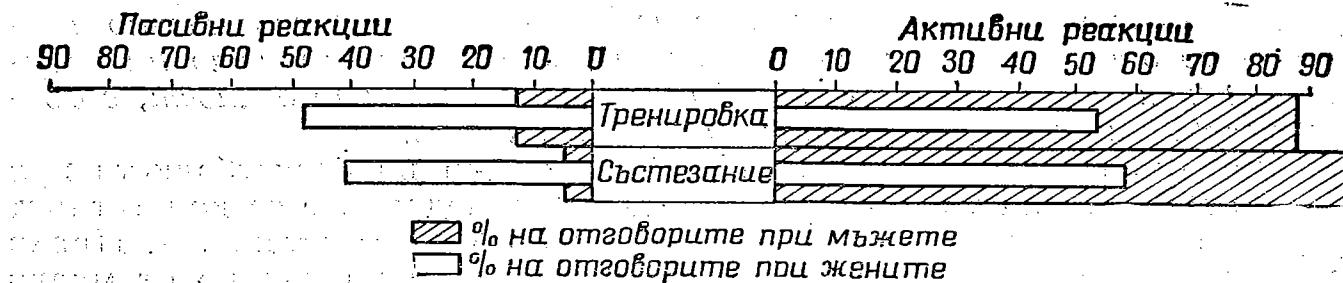
Таблица 4

Процентно разпределение на отговорите за вида на първата реакция при среща на трудност

Вид реакция	% на отговорите при мъжете	% на отговорите при жени
Спортна злоба и упорство	35	8
Амбиция за преодоляване	25	43
Колебание	—	8
Затормозяване	—	8
Първо отчаяние и след това амбиция	—	5
Объркване	15	11
Демобилизиране и отчаяние	—	3
Съсредоточаване	—	3
Стремеж да се продължи	25	—
Оценка на трудностите	—	11
Смяна на решението	10	—
Решителност	5	—
Пасивност	—	—
Стремеж за по-бърза ориентация и действие	5	—

Що се отнася до трайните реакции спрямо трудността, мнозинството от изследваните посочват активните форми както при тренировка, така и при състезание (вж. фиг. 6). Тук отново изпъква значително по-голямата лабилност и волева неустойчивост на баскетболистките в сравнение с баскетболистите. Горните резултати сочат, че съществен момент във волевата подготовка на баскетболистките трябва да бъде съзнателното и целенасочено усвояване на активните средства за преодоляване на трудностите както при състезание, така и при тренировка.

Като преобладаваща форма на активна реакция е посочена амбицията и мобилизираността на силите. Най-широко използваният среди ства за преодоляването на трудностите са активното продължаване на дейността и стремежът да се изпълни на всяка цена задачата.



Фиг. 6. Вид и разпределение на трайните реакции при трудност в тренировка и състезание

Анализът на волевите качества, необходими за баскетболиста, разкрива като най-важни, по мнението на изследваните, упоритостта - волята за победа (27 % от жените и 90 % от мъжете). Следват решителността и активността, самообладанието, твърдостта и съзнателността. Прави съществено впечатление в случая големият процент на спортистките (40 %), които не са отговорили на въпроса. При спортистите този процент е само 17. Горният факт допълни и укрепи становището ни за особената важност и специфичност на волевата подготовка при женските отбори. По-голямата лабилност и емоционално разнообразие на отношението на спортистките към трудностите прави регулацията на волевите им действия и възпитанието на волевите качества при тях по-значимо, но същевременно и по-трудно, изискващо по-продължителна прецизна и детайлно индивидуализирана работа.

Задача на нашето изследване беше и установяването на факторите, които влияят положително при преодоляването на трудностите, както и мотивите, обуславящи тази възможност. Оказа се, че 52 % от анкетираните състезатели сочат треньора като основен, положително влияещ фактор. 54 % от състезателите чувствуват в моменти на трудност и нуждата от подкрепата на своите сътборници. Тези отговори разкриват решаващото значение на треньора при волевата подготовка на спортиста и значението на добрия сплотен колектив. Тази характерна социална обусловеност на волевите действия на баскетболиста е типична особеност, която произтича от спецификата на самия спорт.

Разпределението на останалите отговори се вижда от табл. 5.

Анкетираните баскетболисти определят като най-действени мотиви за волевото усилие: любовта към спорта, състезателния дух, волята за победа и интересите на колектива (табл. 6).

От друга страна, твърде характерно е, че всички спортисти, които са отговорили, че сами се стимулират при преодоляването на трудностите, са висококвалифицирани и с голям спортен стаж. Продължи-

Таблица 5
Значимост и вид на факторите, влияещи положително за преодоляването на трудностите

Видове фактори	% на отговорите	
	мъже	жени
Влияние на противника	17	8
Публиката	17	3
Близки хора	17	19
Сам	13	14

Таблица 6

Процентна индивидуална значимост на различните мотиви, обуславящи възможността за преодоляване на трудностите в баскетбола

Мотив	% на отговорите	
	мъже	жени
Любовта към спорта	71	72
Амбицията за постигане победа	56,5	51
Личният авторитет	—	11
Интересите на колектива	48	30
Страхът от наказание	—	—
Материалният интерес	—	3
Добрата спортна форма	22	19
Отношението на публиката	9	5
Желанието за представяне пред външни лица	—	3
Не уточняват всичко	—	11

телното спортуване естествено е формирало у тях волеви качества, което ги е направило независими при осъществяването на волевите им действия. Вероятно, колкото волевата подготовка е на по-ниско ниво, толкова повече спортистът се нуждае от външна помощ и стимулатори.

Цялостният анализ на отговорите и обобщението на резултатите ни позволяват да направим следните изводи:

1. Количество и вида на трудностите, които баскетболистът бреща при упражняването на този спорт, освен от обективните особености на баскетбола като спорт зависят и от особеностите на подгатовката — методиката на тренировъчния процес.

2. Съществува поетапност във възникването на трудностите в зависимост от хода на подготовката и процеса на формирането на баскетболиста.

3. Отношението на спортистите към трудностите има подчертано индивидуален характер и също зависи от особеностите на самия процес на тренировъчната и състезателната дейност.

4. Оценката за трудност има подчертано субективен характер и емоционална окраска.

5. Оценката за липса на трудност е свързана винаги с положително емоционално отношение, определено като: обичам, доставя ми удоволствие и пр.

6. Способността да се преодоляват трудностите като основна проява на волевата подготовка се формира постепенно в процеса на подготовката на спортиста.

7. Очертават се няколко възходящи степени в развитието на способността за преодоляване на трудностите, които характеризират основните етапи при осъществяване на волевата подготовка на баскетболиста:

Първи най-низш — *етап на осъзнаване на трудностите*.

Втори — *етап на целенасочено осмисляне на трудностите и формиране на диференцирана количествена и качествена оценка за тях*. Въз основа на нея в края на този етап се осъществява съзнателното субективно градиране на трудностите.

Трети — *етап на създаване у спортиста на определено отношение към трудностите*. С този етап се навлиза според нас в същината на волевата подготвка. Поради значителния емоционален компонент на волевото усилие осъзнаването и осмислянето на трудностите, както досега се посочваше, е само половината от решението на проблема за волевата подготовка. За да могат да се преодоляват трудностите, е нужно да се създаде у спортиста определено отношение към тях.

Последният етап включва *съзнателно и целенасочено усвояване на активните средства за реагиране и преодоляване на трудностите и изграждането на волевите качества*.

8. Най-действени мотиви за волево усилие у баскетболистите са:

- любовта към спорта;
- състезателният дух и волята за победа;
- интересите на колектива.

9. Във волевите действия и отношението към трудностите сред спортистите се наблюдава по-голяма лабилност и емоционално разнообразие. Това повишава значението на волевата подготовка при тях и изисква по-детайлно индивидуализиран подход в осъществяването на волевата подготовка с женските отбори по баскетбол.

ЛИТЕРАТУРА

- Агафонов, Т. Н. — О волевых проявлениях личности в затрудненных условиях, сп. «Вопросы психологии», кн. 5. 1956. — 2. Белорусова, В. В. — Моральные основы волевой подготовки советского спортсмена, сб. «Проблемы психологии спорта», вып. 2, изд. ФиС, 1962. — 3. Веккер, Л. М. — К постановке проблемы воли, сп. «Вопросы психологии». 1957, № 2. — 4. Гагаева, Г. М. — Содержание и методы волевой подготовки спортсмена, сб. «Проблемы психологии спорта», вып 2, ФиС, 1962 — 5. Жаров, К. П. — Волевая подготовка спортсмена, Военное изд. Мин. Обороны СССР, 1962. — 6. Преображенский, И. Н. — О волевой подготовке баскетболистов, сб. «Проблемы психологии спорта», вып. 2, изд. ФиС, 1962. — 7. Пуни, А. Ц. — Воспитание воли спортсмена, Л., 1958. — 8. Пуни, А. Ц. и А. С. Егоров — О сущности трудностей как условие проявления и развитие воли спортсмена, Тезисы

докл. научной конференции посв. итогам н. изсл. работе института ф. к. имени Лесгафта, вып. 1, 1960. — 9. Пуни, А. Ц. — О волевой подготовке спортсмена, сб. «Проблемы психологии спорта», изд. ФиС, 1960. — 10. Рудик, П. А. — Психофизиологические механизмы преодоления трудностей в спортивном соревновании, сп. «Теория и практика физической культуры», кн. 8, 1965. — 11. Черников, О. А. — Психологический анализ преодоления трудностей при волевых действиях в спорте, сп. «Теория и практика физической культуры», кн. 8, 1954. — 12. Черникова, О. А. — Роль эмоций в волевых действиях спортсмена, сб. «Проблемы псих. спорта», вып. 2, изд. ФиС, 1962.

LES DIFFICULTÉS DANS LE BASKETBALL ET LES PARTICULARITÉS DE LA PRÉPARATION VOLITIVE DES BASKETTEURS

Sv. Dimitrova et J. Moutafova

RÉSUMÉ

La présente étude porte sur les réponses de 62 basketteurs qualifiés ayant reçu un questionnaire spécial, élaboré par Prof. Ema Gheron, auquel les auteurs ont porté certaines modifications.

Les données obtenues mettent en évidence les régularités suivantes:

1. Le nombre et la nature des difficultés que le basketteur rencontre en faisant son sport, à part les particularités objectives du basketball en tant que sport, dépendent principalement des particularités de la préparation.
2. Les difficultés apparaissent et se succèdent comme par étapes.
3. L'attitude des sportifs à l'égard des difficultés a un caractère tout individuel.
4. L'appréciation affirmative à la question si le basketball est un sport difficile porte un caractère subjectif et un cachet émotionnel.
5. L'appréciation négative à cette même question est toujours liée à une attitude émotionnelle positive.
6. La capacité de surmonter les difficultés se forme progressivement tout au long des nombreuses années d'occupations sportives.
7. Quelques degrés se dessinent dans le développement de la capacité de surmonter les difficultés.
8. Les raisons les plus fortes qui donnent aux basketteurs l'impulsion à l'effort volitif sont:
 - a) l'amour du sport;
 - b) l'esprit de compétition et la volonté de vaincre;
 - c) les intérêts de la collectivité — l'équipe.
9. On observe chez les sportifs une plus grande instabilité et diversité émotionnelles en ce qui concerne les actions volitives et l'attitude à l'égard des difficultés, ce qui augmente l'importance de la préparation volitive et exige d'aborder ce problème d'une manière plus minutieusement individualisée.

НЯКОИ ПРОБЛЕМИ НА ПСИХОЛОГИЯТА НА КОЛОЕЗДАЧА

Джорджио Бини (Италия)

У (149)

Докладът цели да подчертая на първо място значението на проучванията върху психологията на колоездачите във връзка с по-добрия подбор и насочване на младежите към различните дисциплини на този спорт, както и с оглед постигането на по-добри спортни резултати, а най-вече във връзка с борбата срещу умората. В тази посока няма достатъчно проучвания. Аз ще изложа на първо място своя личен опит като дългогодишен спортен лекар на колоездачи. Дейността на шосейния бегач е преди всичко продължителна монотонна мускулна дейност. Едновременно с умората настъпва и досадата в резултат на продължителното повтаряне на една и съща дейност. Понякога обаче е достатъчен малък инцидент, едно спукване напр. на гума, което нарушава монотонното действие, за да се стигне до пълно изчезване на първоначалните признания на умора и да започне една пълноценнна двигателна дейност.

Именно в характера на работата на колоездача, монотонна и еднообразна, можем да търсим причината за недостатъчната приспособеност на някои индивиди към продължителните бягания. Индивиди, които физически нямат никакви абнормности и които са вече показали в други състезания своите качества, могат да покажат рязко спадане на резултатите в тази дисциплина без други обективни причини. Затова, като се държи сметка за нервния труд, който изисква този спорт извън мускулната умора, трябва да изучаваме внимателно всеки бегач и от психологична гледна точка.

Проучванията, проведени в тази насока, дадоха интересни резултати относно психодинамиката на чувството за умора и преумора и психичните особености на колоездачите. Беше установено, че колоездачите в моята страна в 90% от случаите, когато произхождат от народните класи, се стремят чрез колоезденето да се отвлекат по някакъв начин от ежедневната работа и да започнат една по-активна дейност. В една работа на Лапизарди и Мастроудо, които са използвали теста на Розенцвайк, се установява, че колоездачът е по-малко чувствителен към стреса, който е подценяван или пренебрегван от него. Колоездачите са освен това по-малко склонни към самоизтъкване или защита на собствената личност; те по-често са склонни към търпеливо изчакване на резултата с времето и само рядко се решават да се намесят пряко в ситуацията. При психодиагностичните изследвания колоездачите се проявяват като пасивни, малко фаталисти и без агресивни реакции. Проявяват се нотки на индивидуализъм, който се манифе-

стира под формата на пренебрежение към чуждото мнение или в липса на доверие във взаимопомощта. Тези черти отговарят на изискванията на дейността на колоездача към неговата психика. Този спорт действително само вторично поставя изисквания към състезателната активност, разбирана като проява на агресивност срещу противниците, а изиска най-вече издръжливост, способност за преодоляване на трудностите, внимание към собствените възможности и към правилното използване на собствената енергия. Интравертините субекти, тези, които са издръжливи и способни да понесат умората и неудобствата повече от другите, могат да дадат добри резултати в този спорт.

Други психологични проблеми се пораждат от предпрофессионализма, който в моята страна е една логична цел за всеки спортсист. Често се случва добри аматьори след преминаването им като професионалисти да не дават повече добри резултати. В този случай причините са крутите промени на условията, навиците, начина на живот и мисленето на спортсистите, които се отразяват вредно и отрицателно върху по-нататъшната кариера на спортсиста.

Друг проблем за колоездачния спорт е допингът, чието широко употребление считаме, че е свързано главно с горепосочените условия, т. е. с необходимостта да се полагат свръхусилия, включително и психични, от страна на спортсиста, който е длъжен да изпълнява своите спортни ангажименти като професионални задължения. Допингът често се приема пасивно, понеже се счита като единствено средство, за да се преодолее умората и да се завършат успешно състезанията, за които се заплаща.

От изложеното се вижда, че спортната психология не може да се схваща като независима наука и свързана само с педагогиката, социологията и етнографията. Освен това ние считаме, че психологичните проблеми се очертават винаги различно в зависимост от социалната структура на страната, в която се практикува даден спорт, и следователно от структурата на организацията на спорта във всяка страна.

CERTAINS PROBLEMES DE LA PSYCHOLOGIE DU CYCLISTE

D. Bini (Italie)

RÉSUMÉ

Sur la base de ses propres observations ainsi que des études de certains psychologues italiens l'auteur démontre les particularités psychiques caractérisant le cycliste et devant être observées lors de l'orientation des jeunes gens vers ce sport de même que pendant leur préparation.

Parmi ces particularités on peut citer: l'ennui, provenant de la monotonie et du manque de variété dans le travail, la passivité, l'attente, la patience, le manque de réactions agressives envers l'adversaire, certaines manifestations de l'individualisme, aptitude à surmonter les difficultés, habileté à utiliser correctement ses possibilités, appréciation exacte sur ses propres forces, etc.

L'auteur démontre aussi certaines particularités liées au professionalisme de ce sport et l'importance de la structure sociale du pays de même que de l'organisation du sport en ce qui concerne la psychologie des sports.

МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ
ПО ВЪПРОСИТЕ НА
ПСИХИЧНАТА ПОДГОТОВКА
НА СПОРТИСТА

* * *

Редактор: Д. Миланов Художник на корицата: Емил Рашков
Технически редактор: Райчо Асенов Коректор: М. Въчонова

* * *

Дадена за набор на 30. VI. 1969 г. Подписана за печат на 12. I. 1970 г.

Печатни коли: 20,50 Издателски коли: 20,50

Формат: 65×92/16 Тираж: 1087

Издат. № 4220 Литер. група II—8

Ведомствено издание — разпространява се бесплатно

* * *

Държавно издателство «Медицина и физкултура», пл. Славейков 11 — София
Държавна печатница «Дим. Благоев» — Пловдив