

## ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ ОТ НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОБУЧЕНИЕ

Константин П. Генов

ОУ „Княз Александър I“ - гр. Пловдив

**Резюме:** Настоящата статия разглежда същността на психофизическата подготовка като утвърдена система от дейности, осъществени в часовете по физическо възпитание в начален етап на обучение. Целта и е да се изследват моделите и методите за формиране и развитие на основните физически качества, съдействайки за подобряването на общата и специализираната психофизическата подготовка на учениците.

**Ключови думи:** теоретични основи на психическата и физическата подготовка, модели и методи за развиване на физически качества, обучение на ученици в начален етап, видове психическа подготовка.

## THEORETICAL BASIS OF THE PSYCHO-PHYSICAL PREPARATION IN THE EDUCATION OF STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL

Konstantin P. Genov

**Abstract:** This article examines the essence of psychophysical training as an established system of activities carried out in physical education classes at the primary school. Its purpose is to examine the models and methods for the formation and development of the basic physical qualities, contributing to the improvement of the general and specialized psychophysical training of students.

**Keywords:** theoretical basis of mental and physical training, models and methods for developing physical qualities, training of students in the primary school, types of mental training.

Редица автори определят психофизическата подготовка като спортно-педагогически процес за развитие и за овладяване на широк кръг от двигателни качества за постигане на определено ниво на физическа дееспособност. Целта на физическата подготовка на учениците от начален етап на обучение е развиване и усъвършенстване на естествените движения, усвояване на двигателни умения и навици за обогатяване на двигателната им култура, развиване на двигателните качества сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост и пъргавина. Друга цел е да се формира адекватна физическа готовност в структурата на която се включват както физически качества, така и физически състояния и процеси. Върху физическата готовност се проектира психическата готовност.

Психическата подготовка е съставна част от учебно - тренировъчния процес. Проблем е, че в учебната практика на психическата подготовка все още не се отделя нужното внимание. Не се използват големите възможности на психиката за формиране на необходимите двигателни навици. Още по-малко се разбират психическите механизми за отключване на резервите на учениците при екстремални условия в учебно–тренировъчния процес.

Съществуват различни схващания за същността и значението на психическата подготовка. С. Димитрова разглежда психическата подготовка като „сложен възпитателен, социално ориентиран и индивидуален процес”. Чрез целенасочена психическа подготовка се формират необходимите волеви качества, специализираните възприятия и различните психически процеси. По този начин се създават предпоставки за по-ефективно участие в учебния процес. (Димитрова, 1979)

А. Лалаян разглежда психическата подготовка като система от целенасочени въздействия върху психическите процеси, състояния и особености на личността в процеса на спортната дейност. Той определя психическата подготовка като системен, комплексен и продължителен процес на психическо въздействие. (Лалаян, 1985)

Други автори определят психическата подготовка като:

- Изучаване на степента за развитие на конкретни психически функции (Рудик, 1976);
- Процес на активизиране на човека към даден вид дейност (Платонов, 1989);
- Процес за активизиране на способностите за изграждане, поддържане и възстановяване на психическата готовност за постигане на високи резултати (Гуменюк. М, В. Клименко, 1985);
- А. Радионов определя психическата подготовка като целенасочен процес за формиране на психическо състояние, което да служи за максимална изява на възможностите за преодоляване на неблагоприятните фактори. (Радионов, 2004);
- Г. Горбунов определя психическата подготовка като една от най-съществените в учебно-тренировъчния процес. Тя е свързана с подготовката на ученика за преодоляване на продължителни натоварвания, както и за положителното въздействие на психическата подготовка при формирането в учениците на спортна мотивация и положително отношение към спортната дейност. (Горбунов, 2006)

При анализиране на различните схващания за съдържанието на психическата подготовка се установява, че те са много близки по същество и я разглеждат като явление за формиране на подготвеност на ученика за преодоляване на неблагоприятните въздействия в спортната дейност и постигане на високи спортни резултати. На основата на горепосочените схващания, психическата подготовка се определя като процес за формиране на психическа готовност за действие в сложни ситуации. Психическата готовност е психическо състояние, което определя степента на ефективност на спортната дейност на учениците при различните сложни ситуации в обучението и състезанията. В

зависимост от целите и задачите психическата подготовка може да бъде обща и специализирана.

Съществуват различни методи на психическа подготовка:

- За психодиагностика;
- За развитие на психическите процеси;
- За регулация и саморегулация на психическите състояния;
- За формиране на мобилизационна готовност;
- Общо възпитателни и образователни методи;
- За психологическо общуване;
- За психологическа тренировка;
- За непосредствено психологическо въздействие.

Всички методи са свързани и насочени за формиране на адекватна готовност. В учебната практика се прилагат най-често методите за непосредствено психическо въздействие, мобилизация, психическа саморегулация, регулация и развитие на психическите процеси, свързани с особеностите на учебната дейност и условията при които тя се провежда.

Според Н. Попов мотивацията е подбудителят, активизиращият фактор за действия в сложните ситуации на учебната дейност. Психическата подготовка е свързана с формиране на психическа готовност за адекватни действия в различни ситуации. За ефективното изпълнение на упражненията следва да се развиват съсредоточеността, обемът, интензитетът, продуктивността и устойчивостта на вниманието. От особена важност при изпълнение на поставените задачи са също зрителната, двигателната и слуховата представа, памет и въображение. Това означава че, за да се реализират конкретни резултати, тези психически процеси е необходимо да се развиват в учебно-тренировъчната дейност.

Физическата подготовка е свързана с подобряване на физическата дееспособност. Прието е физическата подготовка да се дели на обща и специална. Най-напред се изгражда общата физическа подготовка. Тя служи като основа, върху която се доизграждат специалните физически качества. Осъществяване на обща физическа подготовка става чрез практикуването на различни средства на физическата култура: подвижни игри, спортно-подготвителни игри, лека атлетика, гимнастика.

Практикуването на любимия спорт при учениците спомага за снижаването на психическото напрежение и умората от учебния процес. Общата физическа подготовка допринася за пълноценното участие в учебния процес, за укрепване на здравето и за формиране на ценни личностни качества.

Специалната физическа подготовка в обучението усъвършенства специфичните двигателни качества в съответствие със специалните особености на двигателните навици, които се изграждат чрез физическите упражнения.

Специалната физическа подготовка в учебния процес трябва да бъде насочена към формиране на гъвкавост, бързина, сила, ловкост и издръжливост. В зависимост от действията, които извършва ученика, у него се формира физическа готовност. Както

психическата готовност, така и физическата готовност може да се раздели на устойчива и ситуативна. Ситуативната физическа готовност възниква върху базата на устойчивата физическа готовност. Структурата на физическата готовност се определя от характера на предстоящата дейност от пространствено временните параметри. (Попов, 1971)

Едно от основните физически качества, което заема важно място в структурата на учебно- практическата дейност е силата. Тя се разглежда като определено свойство на ученика да преодолява външните съпротивления посредством усилията на собствената му мускулатура. Мускулната сила е първопричината на всички движения на човека, без които той не може да се адаптира към външните условия. В живота физическата сила се свързва със смелостта. В Древна Гърция са избирали най-силния и атлетичен мъж за вожд, а по време на Римската империя, силните мъже са били обект на зрелищност за висшата класа. В народните поверия и легендите, много често героите са безкрайно смели и изключително силни мъже. Единството на физическата сила със смелостта не е случайно. Тяхното единство е в структурата на психофизическата готовност и се реализира в практическата дейност. За развиване на мускулната сила на учениците от началната училищна възраст, се използват главно следните методи: повторният, изометричният, изокенетичният и кръговият. Последният е най- използвания в часовете по физическо възпитание. Той е твърде ефективен за комплексно развиване на физическите качества на учениците. Комплексът от физически упражнения трябва да е съставен от достъпни за учениците упражнения за всестраниното функционално въздействие. При развиване на мускулната сила у децата на 11- годишна възраст, трябва да се подбират средствата и методите, имайки предвид онтогенетичното им развитие. На тях се препоръчва да изпълняват упражнения с бърз и умерен темп, с малки и средни утежнения, в 40-50 % от максималните им възможности. Дори преодоляването на собственото им тегло представлява твърде голямо натоварване. Педагогът трябва да има предвид изоставащите мускулни групи на тази възраст, тъй като развитието на тяхната мускулатура се откриват известни диспропорции. На 9-10 годишните деца е добре развита мускулната сила на гърба, предната повърхност на бедрата и сгъвачите на ръцете, а сравнително по-слабо по предната част на трупа и задната повърхност на бедрата и разгъвачите на ръцете. (Рачев, 1991) Според авторът силовите упражнения трябва да укрепват гръбначните и коремните мускули, с което се предотвратяват евентуално нарушения в телесната стойка. Чисто силовите тренировки застрашават от еднообразие. Ето защо В. Маргаритов препоръчва те да се разнообразяват с по-леки скоростни упражнения, изпълнявани в свободен темп /подвижни игри, спортно подготвителни и спортни игри, скокове, хвърляне на уреди или предмети, упражнения по двойки/, които създават и положителни емоции у учениците. (Маргаритов, 2017)

Специални проучвания показват, че изометричният метод на тренировка не дава добър ефект в детска възраст както за развиване на силата, така и за развиване на бързината. По-надеждни в това отношение са динамичните упражнения. Това се обяснява с психомоторната същност на подрастващите, чиято нервна система се отличава с лабилност, пластичност и подвижност при протичане на нервните процеси. Затова най- целесъобразно е използването в практиката на динамичните упражнения. (Рачев, 1983)

Другото основно физическо качество е издръжливостта. Тя се разглежда като възможност на организма продължително време да изпълнява определена дейност, без да се намалява нейната ефективност. В живота тази възможност се ограничава от различни биологическо, психологически и други фактори, които предизвикват понижаване на работоспособността. Друг основен критерий за оценка на издръжливостта се явява функцията от скоростта и времето за изпълнение на определена двигателна задача. Зависимостта на тези параметри има хиперболичен характер. Понижаването на издръжливостта е признак на умора. Според спецификата на дейността са известни специална и обща издръжливост, а според интензивността- скоростна и скоростно- силова издръжливост. Високото ниво на работоспособност при издръжливостта е свързано с аеробните възможности на организма и използването му в тъканите. И обратно, способността да се използва енергията в безкислородна среда показва анаеробни възможности. Издръжливостта и работоспособността са взаимно свързани, но не са тъждествени понятия. Първата определя възможността за продължителна дейност, а втората определя възможността на човека да се извършва дадена работа. Издръжливостта е един от основните фактори на физическата готовност. Според теоретичната постановка на детерминираността на психическата с физическата готовност, следва издръжливостта да бъде в единство с психическите фактори. Това предполага, че чрез оптимизация на структурата на физическата издръжливост с психическите фактори- усилия, устойчивост, значително ще се подобри ефективността на практическата дейност. Многократно ще нараснат издръжливостта и работоспособността. При едно хармонизиране на тези психофизически модели, ще се премахнат психическите бариери и ще се разкрият психическите резерви. Това се постига чрез прилагане на психически въздействия. При тази хармонична структура на психическите и физическите фактори, реализиращи практическите действия, се отключват психичните резерви. Една от най-типичните дейности, свързана с издръжливостта, е бягането. Чрез него се развива не само издръжливостта, но се развиват физическите, психическите и нравствените качества. На издръжливостта са обръщали голямо внимание още от древността. Още преди 2500 г. в Елада на скала, за да се чете от всички граждани, е написано: „Ако искаш да бъдеш силен- бягай, ако искаш да бъдеш красив- бягай, ако искаш да бъдеш умен- бягай“. Чрез бягането се повишават резервите на организма за положителни физически въздействия. Основателно възниква въпросът- как да се възстановява загубената енергия при максимални и продължителни физически натоварвания. Установено е, че акумулирането на енергия се осъществява в състояние на т. нар. стадий на бърз /парадоксален/ сън, който заема около 24 % от целия нощен сън. Според Д. Кайков най-вероятно възстановителният процес на бързия сън се дължи на трансформирането на хранителното вещество от глиалните клетки в невроните, т. е. на промяната на характера на белтъчния синтез. Авторът умело използва практическата си дейност в психофизически методи. Той доказва, че при максимално мускулно разхлабване и психическо отпускане с пълно концентриране на вниманието върху определен обект или явление, се изпада в медитация. А в такова състояние е установено, че кислородната консумация значително се понижава /15-20 %/, намалява мускулният обмен на кръвотока. Значително се повишава издръжливостта, много бързо се възстановява енергията в организма. (Кайков, 1998). Що се отнася до детската възраст,

разработка на според К. Рачев и други научни данни показват, че във функционално отношение детското сърце притежава големи възможности. Децата бягат с лекота, защото притежават относително голям обем на сърцето и малка телесна маса. Капилярите на подрастващите имат по-широк просвет, поради което в тях протича повече кръв, отколкото при възрастните. Храненето и окислителните процеси при децата протичат също по-активно. Независимо от наличието на редица морфологични и физиологични предпоставки за проявяване на издръжливостта не бива да се забравя, че по-големите и продължителни функционални натоварвания затрудняват нормалната дейност на сърдечно-съдовата и дихателната система на децата. Редица функции на вегетативната нервна система при тях изостават от общото им израстване. Тяхното сърце се съкращава бързо, но със сравнително малка сила. Общата издръжливост като жизнена необходимост за правилното физическо развитие на детския организъм, трябва да се развива още от ранна училищна възраст. За това и педагозите постигат това, чрез постепенно увеличаване на моторната плътност на заниманията /удължаване на времетраенето на упражненията и скъсяване периодите на отдых между тях/ и чрез редуване на интензивността на упражненията. Ефективно средство за тази цел са различните подвижни игри, които по същество развиват издръжливостта по метода на променливата интензивност. Продължителните игри непрекъснато в периодите на големи физически натоварвания се редуват с периоди на по-малки натоварвания и интервали на пълен отдых. (Рачев, 1989). Според В. Маргаритов по-интензивното повишение на цикличната интензивност от 11-та година при момчетата и 12-та година при момчетата, е свързана със структурното и функционалното усъвършенстване на дихателните мускули на гръдния кош след тази възраст. (Маргаритов, 2010)

Друго основно физическо качество, чрез което се осигуряват практическите действия, е бързината. Бързината като двигателно качество, което позволява да се извършват отделни или цялостни движения за единица време. Съществуват три форми на проява на бързината: двигателна реакция, скорост на движението и честота на движението.

Двигателната реакция е способност на човека да реагира най-бързо на определени сигнали. Двигателните реакции биват два вида: прости и сложни.

Скоростта на движението е способността на човека да се премества за най-кратко време като преодолява известно съпротивление.

Честотата на движението е способността на човека да изпълнява еднотипни движения за най-кратко време. Проявяването на бързината е с универсално значение както в спорта, така и в ежедневната дейност на човека. Тя определя крайния успех не само в спринтовите бягания, но и в редица други спортове като волейбол, хандбал, баскетбол, бокс, борба и др. По същество, според К. Аладжов, за качеството бързина не може да се говори като еднородно понятие, а за отделните компоненти на бързината. (Аладжов, 2011). Този проблем е занимавал редица учени - В. М. Зациорски, В. Фарфел. Последният посочва, че на практика бързината се среща в четири относително самостоятелни форми, а именно: бързина на двигателната реакция, скорост на единичното движение, честота на движението и способност за бързо започване и

промяна на скоростта на движение. Бързината на двигателната реакция се наблюдава най-често при стартирането в лекета атлетика, плуването, фехтовката, бокса и др. Под бързина на двигателната реакция трябва да се разбира времето от подаването на сигнала до самото действително действие, което варира от 0,10-0,15s. в зависимост от редица причини- възраст, пол, подготовка, спортуващи, не спортуващи. (Фарфел, 1961). Група наши и чужди учени Е. Генова, Б. Първанов, Н. Попов, и др., установяват че при хора, занимаващи се с активна двигателна дейност, латентното време за двигателна реакция се понижава. Някои наши изследователи – К. Рачев, В. Маргаритов– коментират че средното време на реакцията както при момчетата, така и при мъжете, е по-ускорено в сравнение с това на момичетата и жените. (Рачев, Маргаритов, 2014)

Следващото важно проявление на качеството бързина се изразява в способността на човека да изминава определено разстояние за възможно най- кратък интервал от време. Тук се отнасят упражнения, свързани с финални усилия- при хвърлянето, ударът в бокса, подаването на топката в хандбал, волейбол, баскетбол и др.

За по- цялостно разбиране на качеството бързина, е необходимо запознаването с биохимични и физиологични механизми, които стоят в основата на качеството бързина.

От биохимична гледна точка, бързината зависи от съдържанието на аденозинтрифосфат в мускулите, от скоростта на неговото влияние на нервните импулси, а също така и от бързината на ресинтеза. Доколкото скоростните упражнения са краткотрайни, ресинтезът на трифосфатите се осъществява почти 80 – 90 % в анаеробна среда. Следователно, проявлението на двигателното качество бързина, се свързва с възможностите на организма анаеробно да ресинтезира лабилните фосфорни съединения. К. Рачев и В. Маргаритов, установяват че с разнообразни средства и методи може да се преодолее установеният ритъм и са премине към нов, който позволява да се изпълняват движенията с по-голяма честота и скорост. (Рачев, Маргаритов, 2014).

В спортно педагогическата практика, особено през началната училищна възраст, не е логично да се използва повторният метод, защото бързо изморява нервната система и за това е най- целесъобразно да се използва игровия и състезателен метод. Емоционалният фон, който се създава чрез тези методи, благоприятства изпълняващите да се освободят от задръжните процеси, защото движенията стават по- непринудени и свободни. А това е необходима предпоставка за максимално проявление на бързината.

За учениците от начален етап на обучение се препоръчва да се започне с по- елементарни и достъпни упражнения, каквито са естествено приложните упражнения със скоростен характер, стартовете от различни изходни положения, преминаването от едно в друго изходно положение при сигнал. Първоначално във възрастовия период от 7 до 11 години е целесъобразно бързината да се развива предимно с тренировъчни средства, стимулиращи повишаването на честотата на движение, а при следващите години по пътя на преимущественото използване на скоростни силовите упражнения. При развиването на бързината, голямо внимание трябва да се отдели на умението да се изпълняват бързи движения, без да се предизвиква излишно мускулно напрежение. Появата на напрежение по време на бързите движения се дължи на недостатъчното развитие на скоростно-

силовите качества на децата, на слабата подвижност на ставите и на още недостатъчно усвоена техника.

Други физически качества, свързани с движението на гъвкавостта и ловкостта.

Гъвкавостта е способност на човека да изпълнява различни движения с максимална амплитуда. Тя зависи от еластичността на ставите, сухожилията и мускулите. Гъвкавостта бива активна и пасивна. В онтогенетичен план, през начален етап на обучение, гъвкавостта както и другите качества има възходящо, но неравномерно възрастово развитие. Ежегодните темпове на повишение на мъжкия и женския пол съществено се различават. При момчетата те са най- интензивни от 7 до 9 години и от 13 до 16 години, а при момичетата от 8 до 10 години и през 12-13-та година. Гъвкавостта се определя от подвижността на отделните звена на опорно- двигателния апарат на човека и се измерва с величината на амплитудата на движението. Нейни измерители са както ъгли, така и линейни мерки. Без „запас“ от гъвкавост в ставите е невъзможно в оптимална степен да се проявява бързината, силата и ловкостта. По- добрата гъвкавост помага за по- бързото усвояване на спортната техника. Характерно за максималната амплитуда на движенията при активна подвижност, е че тя се постига посредством собствени мускулни усилия, а при пасивната с помощта на външни сили. Гъвкавостта в тазобедрените стави и гръбначния стълб се постига по- бавно, отколкото в останалите стави на човешкото тяло. Не е необходимо при развиването на гъвкавостта на учениците да се постига голяма подвижност на всички стави, защото това може да предизвика нежелателно деформиране на някои стави, отклонение от правилното физическо развитие. При учениците се обръща внимание на тези звена от опорно-двигателния апарат, които играят жизнено необходима роля за движенията /тазобедрените, раменните и др. стави/ при 9-годишни деца се използват динамични упражнения. От методическа гледна точка, гъвкавостта най- успешно се развива с повторния метод на тренировката. Упражненията се изпълняват в серии, като във всяка серия се дозират по няколко ритмични повторения с постепенно увеличаваща се амплитуда. (Матеева,1983).

Ловкостта е физическо качество с по- сложна комбинация. Тя изисква висока координация при изпълнение на движенията. Ловкостта е способност да се преустройва двигателната дейност в съответствие с променящите се условия на средата. Измерва се с максимална точност на съгласяване на движенията и с времето на изпълнението им. В живота се срещат отделни хора, които са с много развита гъвкавост и ловкост.

Физическите качества са взаимосвързани. С усъвършенстване на едно или няколко от тях, се развиват и останалите. Реализирането на едно или друго движение се осъществява в единството на физическите качества. В зависимост от тяхното развитие, се определя точността и бързината на практическите действия. Физическите качества влизат в структурата на всяка професионална дейност и осигуряват ефективното ѝ изпълнение.

### **Средства на психофизическата подготовка**

Основните средства на психофизическата подготовка са психическите и физическите упражнения.



Психическите упражнения като средство на подготовката се подразделят на следните групи:

1. Психически упражнения, свързани с насочване и концентрация на вниманието на учениците от начален етап върху изпълнението на отделните физически упражнения. Тези упражнения могат да бъдат с различни структури и това зависи от целите на урока.
2. Психически упражнения, насочени към възприемане на повече обекти едновременно при една и съща ситуация. Тренира се устойчивостта на вниманието, следствие на което се повишава психическата устойчивост. Тя има голямо значение за подобряване на физическата издръжливост.
3. Психически упражнения, насочени към волево формиране на двигателни и зрителни представи в процеса на тренировката, като нови образи и движения.
4. Психически упражнения, свързани с усвояване на вербални формули и техники на въздействие по време на учебен час и свободното време на учениците. Тези упражнения се прилагат при ситуации, изискващи психофизическа мобилизация, убеждение и внушение на увереност, повишаване на активността за формиране на психична готовност за преодоляване на всевъзможни трудности.
5. Психическите упражнения, насочени към готовност, се разделят на адекватна и неадекватна готовност. Адекватната е свързана с реализиране на целта чрез практическо въздействие, а неадекватната е свързана с постигане на поставените задачи- не се извършват необходимите практически действия и не се постига целта.

Аналогично на психофизическата готовност, ситуативната физическа готовност е с различни степени в зависимост от физическото напрежение: стандартна, повишена, висока и свръхвисока- като адекватната готовност. Към неадекватната физическа готовност може да се включат следните степени- занижена, ниска и демобилизираща.

Ситуативната психофизическа готовност е цялостно психофизическо състояние. В неговата структура са включени както всички психически процеси, върху които се отразяват свойствата на личността и неговото предишно състояние, така и също проявлението на двигателните качества.

Психическите и физическите фактори в психофизическата готовност са взаимосвързани и зависими.

Върху основата на комплексни експериментални изследвания се установява, че психическите и физическите фактори в структурата на психофизическата готовност са детерминирани. Установено е, че с нарастване на силата на взаимовръзките между отделните психически фактори на ситуативната психическа готовност- познавателни, емоционални и волеви- се усъвършенства нейната структура. Формира се адекватна, положителна и с висока степен психическа готовност. Основните фактори на ситуативната психическа готовност са концентрацията, устойчивостта, обемът и интензивността на вниманието, зрителното и двигателното възприятие, паметта, представата, въображението и нестандартното мислене. Много силно въздействие върху психическата готовност оказва антиципацията / при бойните спортове/.

По време на по-продължителни физически натоварвания с измерване на издръжливостта /крос 1000 м./ се разкриват взаимовръзки с различна сила с показателите на психическата готовност. По-високи са взаимовръзките между издръжливостта и интензивността на вниманието и волевото усилие. Физическото натоварване влияе отрицателно върху бързината и точността на зрителните възприятия, мисловните операции, наблюдателността, съсредоточеността на вниманието, зрителното въображение и антиципацията.

Равновесието в екстремални ситуации, като двигателно качество във физическата готовност, корелира отрицателно с емоционалното напрежение, с бързината за разкриване на закономерности и с кратковременната памет. Положително е въздействието с концентрацията на вниманието. Оттук следва изводът, че при развитие на равновесието е необходимо да се понижава емоционалното напрежение и да се осъществява концентриране в определена точка.

Ловкостта като двигателно качество също си взаимодейства с основните психически качества на ситуативната психическа готовност. Високи са зависимостите на ловкостта със зрителната, двигателната и слуховата представа, с възприятието и въображението. Силна е взаимовръзката на ловкостта с бързината на нестандартното мислене и антиципацията.

За разкриване на взаимни връзки между степента на физическото и психическото напрежение са проведени редица изследвания. За показател на степента на психическото /емоционално/ напрежение се използва динамичния тремор, отчитан с електронен термометър. При повишаване на физическото напрежение се повишават грешките /треморът/ и се удължава времето за решаването на задачите. Това показва, че психическото и физическото напрежение са взаимно детерминирани.

На базата на други експериментални изследвания е установено че структурата на психофизическата готовност се нарушава в екстремални ситуации много по-силно при младежи с по-слаба подготовка в сравнение с младежи с по-добра подготовка.

Единството на психическата и физическата готовност в структурата на психофизическата готовност, се доказва в много изследвания.

Психофизическата подготовка е свързана с изграждане на качества, умения, навици. Основен и решаващ фактор в успешното преодоляване на трудностите и опасностите, е волевото усилие.

Ето защо Д. Кайков предлага да се разработят надеждни методи за психофизическа подготовка, с цел да се формира адекватна психофизическа готовност за действие в бедствени ситуации. Нещо, което липсва в програмите на обучение във всички степени на образованието. (Кайков, 1998)

### **Методи на психофизическа подготовка**

От особено значение за усъвършенстването на системата за подготовка по физическо възпитание има обогатяването на методиката чрез включването на нови модели за психическо и психофизическо въздействие. С тях се повишава положителното въздействие върху ефективността на учебно тренировъчния процес.

Спортните постижения са продукт на двигателната дейност на ученика. В съвременните условия на развитието на спорта в света, възникват нови потребности за

създаване на високо надеждни методи на въздействие. Това се налага, защото силите на учениците почти са изравнени и все по-трудно се завоюват конкретни постижения. Големи възможности в това отношение има създаването на методи за „отключване“ на психическите резерви, като един от главните фактори, детерминиращи постиженията на учениците. Същност „отключването“ на тези резерви представлява усъвършенстване на структурата на психическата готовност за действие в екстремалните ситуации на учебния час.

Следователно спортното постижение като продукт на двигателните действия, е силно детерминирано от вътрешните, психическите действия. От тук произтича и необходимостта от търсене на нови подходи в обогатяването на методиката на учебния процес чрез включване в нея на психически методи на въздействие на вербалната сугестия, същността на която се състои в психическото въздействие чрез експресивните средства на внушение- мимика, жестове и др.

Всички психически средства се прилагат в единство.

Психофизическите средства като особен вид психофизически упражнения, се разделят на три групи:

Първата група включва психически упражнения на вербални въздействия, съчетани с дишане. По принцип при вдишване се прилагат словесни формули за мобилизиране и формиране на положително състояние, а при издишване се премахват отрицателните състояния.

Втората група психофизически упражнения са свързани с регулацията на мускулното напрежение. При насочване на съзнанието върху промяната на напрежението на мускулите, се създават възможности за промяна на психическото напрежение.

Трета група упражнения са свързани с едновременно въздействие върху учениците чрез словесна формула и пресово въздействие на определени зони и точки на тялото, предварително подбрани. Тези упражнения служат за бърза мобилизация на силите за повишаване на работоспособността и възстановяване на изразходваните психофизически енергии.

В зависимост от постигането на целите и от ефективността на дейността в екстремални ситуации, ситуативната психическа готовност се определя от хармоничността на нейната структура. Когато е силна детерминацията на вътрешната дейност, адекватната готовност, е с хармонична структура. Следователно много бързо и по-пълноценно се постига целта. Тогава учениците адекватно се адаптират към екстремалните ситуации, като ги преодолява или овладяват. С по-ниска степен се определя преодоляването на ситуацията, а овладяването на екстремалната ситуация се определя от адекватната готовност с висока степен. Човек лесно се адаптира към ситуацията и е в състояние да насочва развитието ѝ. И обратно- неадекватната готовност е с дисхармонична структура, при което детерминацията на вътрешната и външната дейност е слаба и обратна. Това означава, че целта не се постига. Човекът и групата неадекватно се адаптират към екстремалните ситуации и не са в състояние да ги преодолеят и овладяват.

Положителната и адекватната, отрицателната и неадекватната готовност не са идентични. Понякога положителната готовност в определени случаи може да бъде неадекватна готовност, както и отрицателната- адекватна.

Адекватността на ситуативната психическа готовност се определя от ценностната ѝ същност в психичен и социален аспект, а значимостта на готовността се определя преди всичко от психичен аспект. Тя е свързана с хармонията на дейността на човека в природната и социалната среда, значимостта на готовността- във вътрешната дейност.

С нарастване степента на адекватна ситуативна готовност се усъвършенства структурата ѝ и така тя съответства на изискванията на екстремалните ситуации. С нарастване степента на неадекватната готовност се нарушава структурата ѝ и /или тя не съответства на изискванията на екстремалните ситуации.

В. Мадански определя специализираната психофизическа подготовка при учениците в начален етап като „.....целенасочен, специализиран, педагогически процес на обучение, възпитание и функционално развитие под ръководството на педагог.” (Мадански, 2012)

В учебния процес освен за психическа и физическа готовност, се говори и за техническа и тактическа подготовка. Техниката не е състояние, а динамичен показател на процеса за усъвършенстване на специфични за вида дейност движения. Разглеждайки техниката като автоматизирани и усъвършенствани движения /двигателни умения/, е елемент на физическата готовност и е тясно свързана с останалите нейни компоненти- физическите качества.

Необходимите психически качества и придобити знания за осъществяване на тактически действия могат да се разглеждат като елементи за психическата готовност. Докато техническата подготовка е тясно свързана с усъвършенстване на физическата страна на готовността за действие, то тактическата подготовка води до усъвършенстване на психическата ѝ страна. Следвайки структурата на психофизическата готовност, можем да определим структурата на специализираната психофизическата подготовка. Тя има две основни направления- психическа и физическа подготовка, които притичат едновременно и в единство. (Давидова, 2016)

В. Мадански определя същността на специализираната подготовка като: „..... целенасочен процес, изграждащ и формиращ у учениците съвкупност от специални знания, умения, навици и личностни качества, позволяващи ефективно да действат и изпълняват учебно тренировъчни задачи, като си съхраняват живота, здравето”. (Мадански, 2012)

Специализираната психофизическа подготовка при учениците в начален етап е целенасочен процес на обучение и развитие на психически и физически качества, на двигателни умения и навици, необходими при преодоляването на различни по степен на сложност ситуации в учебно-тренировъчния процес.

## **ЛИТЕРАТУРА:**

- Аладжов, К. (2011) Физическа подготовка на спортните игри. София: Арс Магна  
Василев, В., Стаматов. Р. (1995) Психология : Книга за учителя. София : Просвета.

- Генова, Е. (1975). Психическата готовност у лекоатлета преди състезание, София: Медицина и физкултура
- Гуменюк, Н.П. (1985) Психология физическото воспитание и спорта: (учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры : рек. Ком. по физ культуре и спорту при Сов. Министров УССР) / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. - Киев: Вища шк.
- Горбунов Г.Д.(2006) Психопедагогика спорта. Москва : Советский спорт
- Давидова, Т., (2015) Формиране на адекватна психо-физическа готовност за действие в нестандартни ситуации- дисертация. Велико Търново.
- Давидова, Т., (2016) Специализирана психо-физическа подготовка на ученици със средства на леката атлетика. Велико Търново.
- Димитрова, Св. (1979). Психологическа подготовка на състезателките по художествена гимнастика. София.
- Зацюрски, В. (1970). Физическите качества на спортиста. Основи на теорията и методиката на възпитаването. София: Медицина и физкултура
- Кайков, Д. (1983) Психофизическата готовност за действия в екстремални състояния. София.
- Кайков, Д. (1998) Психична подготовка и ситуативна психична готовност. София: ИПБ на Национална спортна академия.
- Кайков, Д. (1997) Моноструктурни методи за психофизическа регулация и възстановяване. София: ИПБ на Национална спортна академия..
- Кайков, Д. (1977) Научни основи на психофизическата подготовка на спортиста. София.,
- Кайков, Д. (1997) Спортна психология. Психична подготовка и ситуативна психична готовност. София: Пропелер '92.
- Кьониг, О. (2011) Оптимизиране на психофизическата подготовка в обучението по WT“, Дисертационен труд. с. 8. Пловдив.
- Лалаян, А.(1985) Психологическая подготовка спортсмена., Ереван.
- Леонтиев. А. (1989) Дейност, съзнание и личност. София.
- Мадански, В. (2012) Усъвършенстване на специализираната подготовка на курсанти за оцеляване в екстремални условия. Дисертация. Велико Търново.
- Маргаритов, В. (2014) Вътрешни и външни сили. Пловдив.
- Маргаритов, В.(1999) Психофизическа подготовка на спортиста. София.
- Маргаритов, В. (2014) Теория и методика на физическото възпитание. Пловдив“ УИ „Паисий Хилендарски“.
- Маргаритов, В.(1999) Методика на физическото възпитание. Пловдив“ УИ „Паисий Хилендарски“.
- Маргаритов, В. (2017) Спортната тренировка. Пловдив УИ „Паисий Хилендарски“.
- Маргаритова, В. (2008) Статистическа обработка на данни от спорта с Excel. В. Търново.
- Матеева, Н., Б Маринов, Ц. Дражева. (1983) Теория и методика на физическото възпитание. Ръководство за семинарни упражнения и учебна практика на студентите от ВИФ.
- Платонов. К. (1989) Занимателна психология. София: Народна просвета.

- Попов, Н., Д. Стоянов. (1971) Психологическа подготовка на волейболиста.
- Пиаже. Ж. (1996) Психология на интелекта. Сп. Педагогика, VI,8, 3-100, 1996.
- Първанов, Б. (1964) Въпроси на психологическата подготовка на спортиста. Въпроси на физическата култура. София.
- Първанов. Б. (1990) Психология. Учебник За Студентите От ВИФ "Г. Димитров". Медицина и Физкултура, 1990.
- Радев, Пл., и кол.(2014) Теория и методика на физическото образование. Пловдив“ УИ „Паисий Хилендарски“.
- Рачев, К. (1991) Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за НСА. София.
- Рачев, К. (1983) Оптимизиране подготовката на млади спортисти. София.
- Рачев, К., и колектив (1989) Теория и методика на физическото възпитание. София.
- Рачев, К., В. Маргаритов. (2014) Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите от Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“. Пловдив“ УИ „Паисий Хилендарски“.
- Родионов А.В. (2004) Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд „Мир“.
- Рудик, П. (1976) Спортна психология, София: МиФ, 1976.
- Фарфель, В. (1961) Дискусия о критериях тренированности. ТПФК. М..