Саморегулацията на двигателните действия, като предпоставка за усъвършенстване на началната спортната подготовка на подрастващи бадминтонисти

Илиян Илчев

The Self-control of the Motor Habits as a Prerequisite for the Improvement of the Initial Sport Preparation of the Young People*: badminton is a game that is characterized by outplaying the opponent, a feature in which the self control and the individual movements of both players are of great importance.*

During the game the player repeatedly takes part in situations, in which he or she has to choose different ways for the realization of his or her activity in accordance with the assigned goals, individual peculiarities, the surrounding environment and the opponent. In this case an important role plays the psychological control and the self-control. It is the player himself or herself that makes his or her own investigation of the situation, programs his or her activity accordingly, controls and forms the result.

Key words: *badminton, self-control, motor habits*

ВЪВЕДЕНИЕ

Играта бадминтон се характеризира с надиграване на противника в единоборство, при което е от значение обективния контрол над себе си и собствените движения и тези на противниковия играч.

В спортната практика спортистът постоянно се сблъсква със ситуации, при които трябва да избира различни начини за реализация на своята активност в зависимост от поставените цели, индивидуалните особености, обкръжаващата среда и противника. В случая това става чрез психическата регулация и саморегулация. Спортистът сам изследва ситуацията, програмира своята активност, контролира и формира резултата.

Както нееднократно е отбелязвано, психическото състояние на спортиста е твърде изменчиво и може да се изменя в доволно широки граници [1].

В случая става въпрос за това, при какво ниво на изразеност на компонентите на психическото състояние на спортиста, най-ефективно решава определени задачи от състезателната дейност. Индивидуалните особености на саморегулация на психическите му състояния най-устойчиво се проявяват по време на състезание [1].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Бадминтонът е индивидуален спорт, при който предимно се разчита на собствените възможности и способности, на личната физическа, технико-тактическа и психологическа подготовка. В психичната дейност на личността самосъзнанието е онова съществено нейно звено, което се включва в сферата на нравствените и интелектуалните и прояви. Определя техният характер и резултат, участва в регулирането на спортната дейност. Реализирането на различните страни на самосъзнанието е възможно само на основата на взаимно свързаните в определена система психични процеси – мислене, емоции, памет, волеви ресурси на личността [3].

За **най-висшето равнище** – **напълно самостоятелно действие** е характерно усъвършенстването на спортните умения, навици, спортната техника на бадминтона у обучаваните, с оглед самостоятелното прилагане на разнообразните технико-тактически умения, съобразно динамичните промени на ситуациите в игрова обстановка.

Компонентите на самостоятелната регулация на действието се развиват в самостоятелната дейност на подрастващите. Това предполага определено ниво на личностно развитие от интелектуален, емоционален и волеви-мотивационен характер [9]. Ето защо тренировъчния процес по бадминтон трябва да бъде насочен

освен към развиване и усъвършенстване на технико-тактическите умения и към психологическата подготовка на подрастващите спортисти.

Чрез регулацията и саморегулацията състезателят овладява, владее, контролира и направлява своите вътрешни процеси, своите чувства и преживявания и тяхното външно проявление в поведението си. Те създават вътрешните предпоставки за проявата на висок състезателен дух и увереност в победата [2].

Съществено място в регулацията на поведението и действията на личността заемат „генерализираните очаквания", които водят до обобщена нагласа за упражняване на личен контрол. Разглеждането на средата като поддаваща се на контрол и изменение, влияе върху целеполагането, личностната активност, мотивацията и самочувствието на спортиста. По този начин се създава определена личностно-поведенческа нагласа за пълноценно участие в процеса на подготовка и състезание [5].

Ролята на треньора по бадминтон за формирането на физически, технико – тактически и психологически качества е значителна. Индивидуално и диференцирано трябва да се подходи към всеки състезател, особено в първите няколко години на обучението. Тогава се изгражда спортен стил на игра и независимо от типа темперамент на ученика е необходимо да се открие адекватния подход за развитие на силен спортен дух за победа. Осъзнаването на потребностите и мотивите за активни спортни занимания по бадминтон, отключват продуктивността на младия състезател и съдействат за достигане на най-висшето равнище на регулация и саморегулация, а именно извършване на напълно самостоятелно действие в непрекъснато изменяща се игрова обстановка, характерна за бадминтона [6].

Състезателната реализация на бадминтониста изисква специфична интеграция между личност, дейност, поведение, при определен контекст на изключително динамично променящите се условия и ситуации на средата. Все повече се убеждаваме, че спортните постижения в бадминтона зависят в голяма степен и от психическите характеристики на състезателите, като съществено значение имат: Аз – ефективността, локализацията на контрола, оптимизмът и негативните очаквания, асертивността (сигурност), интелектуалните способности и други [7].

Важен момент при управление на психическите състояния и ситуативното състезателно поведение е умелото балансиране между методите за регулация и саморегулация. Явното преобладаване на първите, методите за регулация, снижава активността на състезателите, превръща ги в пасивни обекти на въздействие и често води до усещането, че са обект на манипулация. В такива случаи се повишава зависимостта на състезателите от други лица и те изпитват затруднения в ситуации изискващи собствен избор и решение [4, 8].

Според Т. Янчева (2006), традиционната система за психическа подготовка използва в по-голяма степен прийомите за регулация. Не по-малко, а дори и по-голямо е значението на системите за саморегулация, които са насочени главно към регулация на актуалните психични състояния, волевата активност, поведението, действията, усилията насочеността на мисленето и други.

Авторът установява, че най-добро е обучението, което дава възможност да се осъществява самоконтрол над външните и вътрешните фактори, т.е. спортистът да разчита главно на себе си, а не да чувства зависимост от другите при справяне с различните неблагоприятни или необичайни въздействия. Това е от съществено значение за постигането на високи спортни резултати в спорта бадминтон с оглед на високите изисквания за висока психична устойчивост.

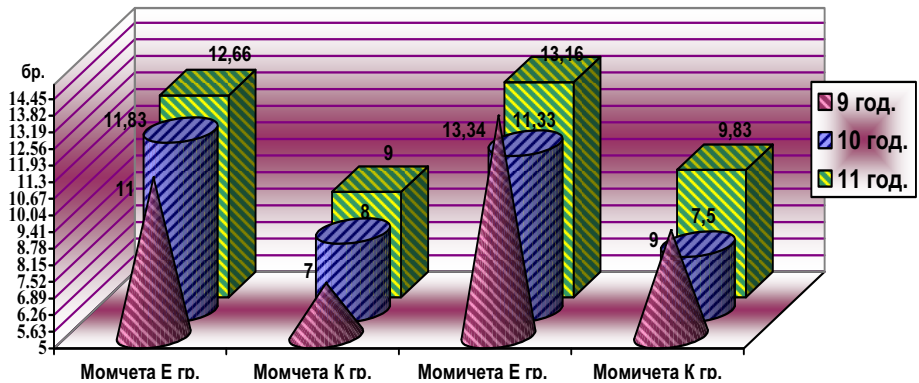
Т. Янчева (2006), предлага най-общо два подхода при управление на състоянията: **собствената активност на състезателя** – съответните методи за самовъздействие и саморегулация; **правилно организирани външни въздействия**,

или хетерорегулация.

При психичната саморегулация съществуват две основни направления. Първото се основава на самоубеждението. При него човек въздейства върху самия себе си с помощта на логическите аргументи и доводи. Може да се използва рационалният анализ на ситуацията: отделяне на главното от несъщественото; съсредоточаване на вниманието; търсене на друга гледна точка. Акцентът е върху интелектуалните операции.

Съществено място в регулацията на поведението и действията на личността заемат „генерализираните очаквания", които водят до обобщена нагласа за упражняване на личен контрол. Реализирането на различните страни на самосъзнанието е възможно само на основата на взаимно свързаните в определена система психични процеси-мислене, емоции, памет, волеви ресурси на личността.

На фиг. 1 са показани резултатите от изследването на устойчивостта на вниманието в експерименталната и контролната група, като в Е гр. са прилагани всичките по-горе принципи по време на началното обучение по бадминтон.



фиг.1 Сравнителни крайни данни на резултатите от изследването на устойчивостта на вниманието при 9 – 11-годишни бадминтонисти, „Брой верни числа за 3 мин".

От посочените данни се вижда, че експерименталната методика оказва в по-голяма степен положително въздействие върху устойчивостта на вниманието. Момчетата и момичетата от 9 до 11 години от Е гр. имат по-добри резултати от тези в К група. Развитието на това качество спомага на състезателя по бадминтон да бъде „винаги в играта", без вниманието му да бъде отвличано от странични фактори като публика и други.

Водещото значение за усъвършенстване на началната спортна подготовка се пада на волевата активност и силата на спортната мотивация, както и влиянието и върху комплексното развитие на подрастващите. Всичко това е израз на тяхната самоосъзнатост и степен на самостоятелност, която оказва влияние на малките бадминтонисти. Спомага за съсредоточаване на вниманието им, за активизиране на мисленето им при решаване на проблемни ситуации, повишава проявата на волевите качества в тренировъчният процес. Това води до по-качествено и ефективно овладяване на специалните двигателни задачи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Още в началната спортна подготовка по бадминтон е необхоимо да се приучват подрастващите да се самоконтролират и регулират собствените си движения. Това ще ги подпомогне да коригират сами допусканите грешки в своите двигателни действия и да ги изглаждат. Саморегулацията дава възможност за отлично представяне по време на състезания, тъй като не позволява негативните предстартови състояния да окажат влияние на доброто представяне, защото в бадминтона при равни възможности на противниците победител излиза този със по-добра психическа подготовка и саморегулация. Тя създава вътрешни предпоставки за проявата на висок състезателен дух и увереност в победата. Психическата подготовка формира значимите за спорта бадминтон качества (психическа издръжливост, упоритост, воля за победа, себераздаване и други), подобрява психиката на личността и неутрализира неблагоприятните външни въздействия и вътрешни състояния по време на учебно-тренировъчния процес и сътезания.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Бондарчук, Т. В., В. Н. Потапов, Саморегуляция психиеского состояния спортсменов высшей квалификации. Теория и практика физической культуры, №2, 2006.

[2] Димитров, К., Св. Димитрова. Психологическата подготовка на лекоатлета, „Актуални проблеми на психологията на спорта", С., МФ, 1968

[3] Осницкий А. К. Саморегулация деятельности школьника и формирование активной личности, М. Знание, Пед. и психол.1986

[4] Пуни А. Ц. Проблемы призвольной психической регуляции двигательной деятельности в спорте, Теория и практика физической культуры, кн. 2/1966

[5] Янчева, Т., Влияние на генерализираните очаквания върху състезаелното поведение, Личност. Мотивация. Спорт., Т.10, С.,2005, С. 47-52.

[6] Янчева Т. Психологически аспекти на състезателната реализация, Научни трудове, том 44, серия 6.3, Р., 2005

[7] Янчева, Т., И. Атанасова, Личностни предпоставки за ефективна реализация в бадминтона. II международна научна конференция, НСА. С. 2005.

[8] Янчева Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт. НСА ПРЕС., С, 2006

[9] Kossakowski, A., und K. E. Etrich. Psichologishe Untersuchingen zur Entwicklung der eigenstandigen Handlungsregulation. Berlinq 1973

За контакти: Ст. ас. Илиян Илчев, катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: IL_@abv.bg

Докладът е рецензиран.