ДОСТЪПНО ЗА ПСИХОФИЗИЧЕСКАТА ГОТОВНОСТ

д-р Антоанета Янкова

/част от Дисертационен труд
„Специализирана психофизическа подготовка за ученици
от начална училищна възраст”/

Днес вече свързваме успеха с устойчивост, със способността ни да оцеляваме при кризата в обществото, в семейството, в образованието, която ни натоварва с несигурност, безпомощност, демотивация, придружени с намаляване на надеждата и оптимизма. Но имаме ли нужната готовност за бързо адаптиране към промените и справяне?

Още през 1860 г. лайпцигският физик и философ Т.Фехнер във фундаменталния му труд „Елементи на психофизиката” разкрива една нова наука и въвежда понятието „психофизическо”, а руският психолог А.Леонтиев[17] доказва еднаквата структура и единството на вътрешната (психическа) и външната (физическа) дейност. Затова успехът на човека зависи от това как външните въздействия се пречупват от вътрешното му (психическо) състояние, а от друга страна от способността му за бърза адаптация към промените на средата, която е в пряка зависимост от психофизическата му готовност. Като Л.Виготски[4] доказва, че физическата готовност е силно зависима от психическата.

Външната (практическа) дейност се осъществява чрез интегрираното проявление на физическите качества - сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и др. и зависи от антропометрия, типология на висшата нервна система, натрупания опит, усвоените знания, практически умения и т.н.

Известният физиолог Н.Анохин[1], [2] доказва научно, че преди да се извърши дадена дейност, у човека се формира съответстващо състояние на готовност. Системата на функционирането на организма трябва да се уравновеси /вътрешно да се самонастрои и външно да се нагласи/ със средата при конкретната ситуация. Адекватността на адаптацията на човека към средата се обуславя от неговите цели и мотиви[6].

Обучението по физическо възпитание и спорт, играта, туристическата дейност и т.н., като дейности отличаващи се с

голяма двигателна активност изобилстват със сложни ситуации и изискват ситуативна готовност. [5]



Т.Давидова, Психофизическа подготовка на деца за действие в сложни ситуации, В.Т., 2005

Ситуативната психофизическа готовност е изградена от ситуативна психическа и ситуативна физическа готовност.

Като изхожда от схващането на С.Рубинщейн[27] и Н.Левитов[18] за психическите процеси и състояния Д.Кайков[10] извежда следните подструктури на **психическата готовност**: познавателна, емоционална, волева. Те са взаимосвързани.

Познавателната подструктура е основна**,** защото тя насочва и регулира поведението, и дейността на човека. В нея определящ, главен компонент се явява **мисленето.**

Вниманието съпътства протичането на всички психични процеси, като изменя качеството им и динамичната им характеристика[9]. Различните му свойства - активност, насоченост, съсредоточеност, обем, разпределеност, гъвкавост, интензивност, устойчивост се проявяват в една или друга степен в зависимост от условията и вида дейност. Вниманието е свързано и с емоционалната и волева страна на психическата готовност, както и с формирането на двигателните умения и навици при физическата готовност.

Друг компонент на психическата готовност е **антиципацията**(предвиждане, прогнозиране), която е изпреварващо отражение на предстояща дейност в следствие на натрупан минал опит и знания. Тя осигурява оптимизиране на процеса на формиране на психическата готовност [14].

Възприятието е основен компонент от познавателната подструктурата, тъй като от нивото на неговото развитие зависи възприемането на различни значими дразнители на ситуацията и ориентирането на човека в заобикалящата го среда.

Представите са важен компонент на познавателната подструктура. Те влияят върху съдържанието, интензивността на емоционалните преживявания и могат да регулират емоционалното състояние на човека. Според П.Рудик[28] поради обобщаващите си елементи те са преход от конкретни образи към абстрактните понятия, от усещането и възприятието към мисленето.

Положителните представи оптимизират дейността и са от значение при формирането на адекватна готовност[11].

Въображението е друг важен компонент на познавателната подструктура**.** Свързано е с трайното формиране на представите, от което зависи правилното преценяване на условията на средата и успеха за протичане на дейността.

Асоциациите, като основна функционална единица на умствената дейност, са компонент на познавателната подструктура на психическата готовност. По съдържанието и по бързината на формиране на асоциациите може да се съди за адекватността на психическата готовност.

Емоционалната подструктура определя активността на човека. Нейните компоненти са **емоциите, чувствата и преживяванията** [12], [13].

Според К. Изард[8] емоцията се преживява като чувство, което мотивира, организира и насочва възприятието, мисленето и действията. Емоциите и общите усещания, според П. Милнер[21], възникват, като отражение на определено състояние на вътрешната среда чрез възбуждане на съответни рецептори. Те предхождат, изпреварват и съпровождат дейността. Точно приспособителните функции на емоциите изменят вътрешната среда на организма на базата

на уравновесяването му с външната среда и позволяват нормалното му функциониране при непрекъснато променящите се условия[10].

Емоционалните **преживявания** са форма за изразяване на емоциите, чувствата и на отношението на човека към заобикалящата го действителност.

Чувствата и емоциите притежават мотивационна сила, формират мотиви за действия. Силните чувства правят по-ефективно поведението или отслабването им дезорганизира поведението и дейността. Положителните емоции стимулират психичната дейност. Това доказва взаимовръзката между волевата и емоционалната подструктури на психическата готовност.

Я.Рейковски[26] потвърждава взаимовръзката между познавателната и емоционалната подструктура на психическата готовност, тъй като според него емоционалният процес се намесва в извършващите се в момента мисловни процеси – възприемане, учене, припомняне, въображение, фантазиране, мислене.

Волевата подструктура е действената страна на психическа готовност, защото тя осъществява връзката между вътрешната (психична) и външната (физическа) дейност. Изградена от взаимно свързани процеси и състояния тя определя до голяма степен ефективността от дейността във всяка ситуация. Към тази подструктура принадлежи **усилието**, което може да бъде вътрешно и външно. Макар че са взаимно свързани, **вътрешното усилие** регулира психическата готовност, а **външното усилие** се реализира чрез физическото качество сила. Адекватността на ситуативната психическа готовност се определя от силата на взаимовръзка между вътрешното и външното усилие. Степента на готовност се повишава с нарастването на вътрешното и на външното усилие.

Целенасочеността, смелостта, решителността и увереността са важни **качества,** които са елементи на волевата подструктура на готовността. Увереността е условие за проявление на висока мобилизация на човека за преодоляване на трудностите. Тя е сложно качество и състояние, което се определя от познавателните, емоционални и волеви компоненти. Увереността е свързана и

с вярата на човека. Познавателната страна на увереността е свързана с положителната оценка на възможностите, с формирането на убеждение за постигане на целта. Емоционалната й страна е свързана с положителни емоции и емоционални състояния, с оптимистична емоционална възбудимост [9].

Познавателната, емоционалните и волевите елементи на психическата готовност са взаимосвързани.

Психическата готовност се допълва с **личностната подструктура,** тъй като психическите особености (свойства на личността) на човека - темперамент, характер, способности, се проявяват чрез психическа готовност и оказват влияние върху всичките нейни подструктури - познавателна, емоционална и волева[9].

Физическата готовност се явява главен фактор при дейности с преобладаваща двигателна активност. Тя е трайно образование интегрирано от единството на двигателните качества- бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост, и на физическото състояние, двигателните умения и навиците.

Бързината е в силна зависимост от развитието на психомоториката (състоянието на нервната система), вниманието и силата.

Силата е физическо качество, което характеризира способността на човека да преодолява или противодейства на външно съпротивление. В зависимост от конкретната двигателна дейност се проявяват нейните разновидности: взривна сила, силова издръжливост, скоростна сила, статична сила. До известна степен силата се повлиява и от емоциите[24],[25].

Издръжливостта е способност на човека да извършва продължително време мускулна дейност противопоставяйки се на умората[24],[25].

При формиране на психофизическа готовност, степента на издръжливост зависи от моментното физиологично състояние на човека и от волевата подструктура на психическата страна на готовността.

Гъвкавостта е способност на човека да извършва движения с голяма амплитуда. Проявлението на гъвкавостта зависи от: анатомичните особености произтичащи от пола, възрастта, кръвоснабдяването, еластичност на връзките;

самочувствието; степента на умора; нивото на развитие на качеството сила; от температурата на околната среда и през кой периодите от деня се проявява гъвкавостта[24],[25].

Ловкостта е способност на човека да преустройва бързо двигателната си дейност съобразно внезапно настъпили промени в обстановката, с което проявяването на това качество е от изключително значение за формирането на адекватна психофизическа готовност. Ловкостта е тясно свързана с развитие на бързината, скоростно - силовите възможности, гъвкавостта, координацията и точността на движенията. Физиологичната основа на качеството ловкост е подвижността на нервните процеси на кората на главния мозък[24],[25].

Двигателните умения зависят от степента на развитие на вниманието и физическите качества. **Двигателният навик** е възможно да се изгради само на базата на добра физическа подготовка. Това означава, че физическите качества трябва да са развити в оптимална степен и човек да е в добро физическо състояние[24],[25]. Формирането на двигателен навик и проявяването му при преодоляване на определена ситуация се осъществява с активното участие на усещанията, възприятията, представите и вниманието. Следователно като компонент на физическата страна на психофизическата готовност, навикът е във връзка и зависимост с другите нейни компоненти (физически качества и двигателни умения) и с компонентите на познавателната структура на психическата страна на готовността (особено усещането, възприятието и представата).

В процеса на формиране на двигателния навик от значение е миналият опит. Проявлението на физическите умения и навици, като компоненти на физическата готовност, са в пряка зависимост и от моментното ниво на развитие на физическите качества. Проявлението им зависи още от двигателния опит, придобит в минали подобни ситуации.

Т. Давидова[4] подробно обосновава необходимостта от формирането на адекватна психофизическа готовност на учениците, защото ситуациите в училище са нестандартни (високата двигателна активност на играта и засилената умствена активност на ученето), липсата на всякакъв опит и възможности у децата повишават сложността и риска на

различните ситуации. Опасността се повишава. Вече присъства и рискът, като интегрална функция на опасността, който реално застрашава здравето на децата. Това налага провеждане на психофизическа подготовка за учениците от 7 до 11 години.

Очертават се нови възрастови характеристики на децата и учениците, в резултат от глобализацията и развитието на технологиите.

Анализите на първия национален тест след 4-ти клас [3] и в НСД[22] показаха, че учениците в начална училищна възраст трудно четат и пишат. Изпускат звукове и съединяват думи. Това е така, защото децата постъпват в училище разстроени, неовладяни и трудно обучаеми. Имат личностен дефицит. Те не могат да стоят дълго на чина, трудно задържат вниманието си. Те не се справят с умствения труд, тъй като той не се тренира, а е свързан със самообладание, дисциплина и самоконтрол, които трябва да се развиват[15].

Днес почти всички децата предпочитат заниманията без физическа активност. Проф. Н. Матрай - експерт по спортна физиология в шотландски университет отчита, че 30% от момчетата и 40% от момичетата не покриват нормите за физическа активност, което води до влошаване функционирането на сърдечно- съдовата система и до промени в химичните процеси, извършващи се в главния мозък[20].

Проведените от Национален център за опазване на общественото здраве (НЦООЗ) пряко експериментални клинични прегледи и статистически проучвания на хиляди ученици (между 6 и 18 годишна възраст) установяват, че нивото на физическото развитие на децата в училищна възраст в сравнение с техни връстници отпреди 10 години, изразено чрез основните антропометрични показатели (ръст, телесна маса, гръдни обиколки, обиколка на ръка, обиколна на талия и др.) е значително снижено, както е снижено и нивото на физическата дееспособност (сила, бързина, издръжливост и др.). Движението, като външна дейност, естествено понижава нервно-психическото напрежение. Пониженатa двигателна активност затруднява адаптацията им към външната и вътрешната среда. Особено неблагоприятно е, че 50,98% от българските деца в училищна възраст са силно

обездвижени, тъй като 80 % от времето на денонощието прекарват пред компютъра и телевизора. [23]

Според проф.д-р Гералд Хютер, ръководител на Центъра за нервнобиологични превантивни изследвания, за да изградят най-важните невронни мрежи в мозъка децата се нуждаят от собствен физически опит. Само който развие правилно чувство за собственото тяло, може да разгърне и когнетивния си потенциал. Детето пред телевизора не усеща тялото си[30].

Френският Националния институт по здравеопазването анализира 173 изследвания направени през последните 28 години. Над 60% от изследванията откриват връзка между гледането на телевизия и ниските учебни и научни успехи, както и неспособността за концентрация. Средно децата прекарват 45 часа седмично пред телевизора, 17 часа с родителите си и 30 часа в училище[7].

Ново китайско проучване, цитирано от международния здравен сайт „plosone.org", показва, че хората, пристрастени към онлайн пространството, показват същите неврологични изменения като тези, зависими от наркотиците и алкохола. Изследването разкрива, че **вманиачаването по интернет може да окаже поражения на психиката**. За целта китайските учени сканирали мозъчните функции на десетки уеб пристрастени младежи, а резултатите разкрили, че част от невроните им са необратимо увредени. Според д-р Хао Лей "Като цяло статистиката дава яснота, че интернет пристрастяването влияе отрицателно основно върху центровете на мозъка, отговарящи за емоциите, вземането на решения, концентрацията и познавателния контрол." [19]

Според един от най-известните британски психолози д-р Арик Сигман[29] ранният допир на децата с компютъра в училищата и детските градини застрашава развитието на цяло поколение деца.

Задълбоченият анализ на тенденциите в детското развитие в *Националната стратегия за детето 2008-2018г.* показва, че **всяко пето дете в България е с проблеми в развитието и има емоционални и поведенчески проблеми**[22]**.**

Очертава се нова характеристика на днешните родителите, децата на прехода. Те не са подготвени за новите условия. Началните учителите споделят притеснението си, че

родителите не са наясно с ролята си и не желаят да се ангажират с контрола на децата. Нямат желание за разбиране на проблемите им[31]. А когато е скъсана връзката с родителите, децата развиват страх от възрастните. Майките и бащите не търсят вината у себе си, а обвиняват хлапето, че е различно. Често дори са готови да пратят хиперактивното си дете в психиатрията[32]. От друга страна в начална училищна възраст децата се страхуват дали ще оправдаят очакванията на родителите си (често при първокласниците това е причина за повишена тревожност)[16].

Анализите в Националната стратегия показват, че **в голяма част от училищата детето не получава разбиране и подкрепа, което води до нарастване на проявите на насилие и агресивност в училище.** Учителите и педагогическите съветници не са подготвени да се справят с този проблем. Все още репресивните мерки преобладават пред превантивните[22]. Като естествен резултат броят на децата, които напускат училище непрекъснато нараства.

Тъй като всяко трето дете живее със самотен родител, а с миграцията нараства и броя на децата с непълни семейства, **често училището е единственото място,** където детето търси подкрепа и задоволяване на потребностите си. Затова ***Националната стратегия за детето 2008-2018г.*** **(НСД) определя училището като най- значимата социална територия, предоставяща грижи за децата и юношите.**

В заключение можем да обобщим, че общата деструктивност на поведението на днешните ученици е породено от неспособността им да уравновесят неблагоприятните фактори на външната средата (дълбока криза в образованието; консуматорски нагласи; липсата на обществен морал и положителни модели на поведение в държавата) с тези на вътрешната среда (повишено нервно- психическо напрежение породено от: несигурност и тревога; липсата на подкрепа и разбиране от страна на семейството и училището; поразена вътрешна биосреда; намалени възможности за трениране на уменията за справяне). Липсват мотиви за волевите действия, реализация и успех. Като естествен резултат се получава демотивирането на учениците.

Тези резултати категорично показват необходимостта от повишаване на психо-физическата готовност на учениците.

Още за взаимовръзките в психофизическата готовност и как може да се повиши тя ще научите от Автореферата.

Литература:

1.Анохин, П, Биология и нейрофизиология условнага рефлекса,М,1968;
2.Анохин, П, Принципалные вопросы общей теории функциональных систем.Принципы системой организации функции,М, 1973;
3. В-к „Труд”, В четвърти клас не знаят да пишат, бр.152, от 5.06.2007г.;
4. Выготски, Л. Развитие высших психических функций, М, 1960;
5. Давидова, Т. Психофизическа подготовка на деца за действие в сложни ситуации, В.Т, 2005;
6.Димитрова, Св., „Психологични проблеми на физическото възпитание в училище”,С.,1975
7. Емануел,Е. Медиите влияят зле на детското здраве, публикувано 2.12.2008, Онлайн на http://health.actualno. com/news_204450.html, Агенция франс прес;
8. Изард, К.Э., Психология эмоций, С. П., 1999;
9. Кайков, Д. Научни основи на психофизическата подготовка, С.1997;
10.Кайков,Д., Психическа саморегулация и регулация на екстремалните ситуации, С, 1986;
11. Кайков,Д. Регулация на физическата и ситуативна психическа готовност при екстремални условия, С.,1982;
12. Кайков, Д. Ситуативна психофизическа готовност за действие в екстремални ситуации, С.,1989;
13.Кайков, Д. Психична подготовка и ситуативна психична готовност, С.,1998;
14. Кайков,Д. Адаптация и антиципация,С.,1990;
15. Кубратова, Г. Паневритмията като модел на групова психотерапия при деца, сборник с резюмета- Програмата „Здраве чрез движение сред природата” с обучение по паневритмия- педагогически модел за здравно, екологично и интегративно образование с практически и интердисциплинарен подход, С, 2006;

16. Кубратова,Г. Кръгла маса по проблемите на децата**,** публикувано 23.12. 2004, Онлайн www.panevritmiyabg.org;
17. Леонтиев,А. Проблем развития психика, М,1959;
18. Левитов,А. ,О психически състояния человека, М, 1964;
19. Лей.Х., Интернет пристрастяването е сходно до това към алкохола и наркотиците, Онлайн на http://www.vesti.bg/, публикувано на 14.01.2012;
20. Матрай, Недостатъчната физическа активност провокира появата и на психични разстройства, публикувано на 2007, Онлайн на www.zdrave.bg;
21. Милнер П., Физиологическая психология, М, 1973;
22. Национална стратегия за детето 2008 - 2018 г.(НСД), ДВ., бр.14/ 12.02.2008г.;
23. НЦООЗ, Здрави ли са българските ученици, публикувано на 05.03.2007, Онлайн: http://www.aktivnipotrebiteli.bg/;
24.Рачев, Кр, Маргаритов, В. Двигателни качества в начална училищна възраст, С., 1995;
25. Рачев, Кр., В.Маргаритов ТМФВ, Учебник за студенти от ПУ, П, 1996;
26.Рейковски, Я. Експериментална психология на емоциите. С., 1980
27. Рубинштейн,С., Основы общей психологии, М, 1946;
28. Рудик, П., Спортна психология, С., 1976;
29. Сигман,А. Ранният допир на децата с компютрите застрашава развитието им, публикувано от БГНЕС на 20.12.2010; Онлайн на www.bg-mamma.com;
30. Хютер,Г., Във водовъртежа на виртуалните светове, Сп.GEO, бр.5/2011;
31. Янкова,А. Перспективи за образованието на Димитровград и тенденции в детското развитие, Онлайн www.panevritmiyabg.org**,** публикувано 27.10. 2007;
32. DANGERZONE, Повечето от децата ни са с фобии и неврози, Онлайн на http://dnesiutre.com, публикувано на 2.10.2009;